ИЮЛЬ 2001

Рекомендуемая розничная цена
68 рублей

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

69 МУЖСКИХ ПРОБЛЕМ РЕШЕНО!

ПОРНОСЕКС
Сделай хорошую копию

АЛЛЕРГИЯ?
Начихать и забыть!

БОНУС

КАК ИГРАТЬ МЫШЦАМИ НА ДЕНЬГИ

ХАЙ-ТЕК
Игрушки от стресса

стр. 120

4 606895 000062

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

в номере:

36 Хочешь положить на men's health с прибором?
Варианты приборов прилагаются.

40 Военно-половой роман
Ссоритесь? Главное — маневры.

52 Нарежемся?
Упади лицом в салат.

54 69 мужских проблем решено
И жить стало значительно проще.

62 Сильно стильно
Удобная одежда для путешествий.

76 Докажи, что ты не верблюд
С места в карьер и по магазинам.

86 Что забросить в корзину?
Суперъеда из супермаркета.

92 Играй мышцами на деньги
Тело спорится.

98 Внимание: за тобой хвост!
Собака.Точка.Рр-ы.

104 Все, что нужно знать про солнцезащитные средства
Черным по белому.

108 Ба-Бу-Бы
Побубним о наболевшем.

112 Как продать дедушкин запор
И без геморроя с техосмотром.

108
Как завести женщину

36
Эректильное кольцо — непростое украшение

92
Как заработать на протеиновый коктейль

112
Аллес капот

104
Главное — не перепутать крем для загара с кремом для эпиляции ног

40
Иногда она все-таки перебарщивает...

Фото на обложке: Manu Agah
Модель: Owen McKibben

76
Форма одежды — буря в пустыне

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

18
Элементарно: дышать без дыма, плавать без тошноты и не остаться без подбородка

рубрики:

11 Письмо редактора
Секретный план.

12 На связи
Письма читателей.

15 Бюллетень
Последние новости о здоровье.

18 Элементарно
Всего понемножку: фитнес, секс, питание и куча полезных советов.

34 Мужской разговор
Мой пожарный выход.

46 Внутри
O_2 — формула выносливости.

64 Секс
Порно: сделай хорошую копию.

70 Самочувствие
Аллергия? Начихать и забыть!

82 Карьера
Конформизм: овчинка стоит выделки.

116 Про питание
Контрольное изнасилование в голову.

120 Стресс-контроль
Хай-тек игрушки.

124 Качалка
Фит-парад.

135 События
Что было, что будет.

136 Мужская консультация
Вы спрашивали — мы отвечаем.

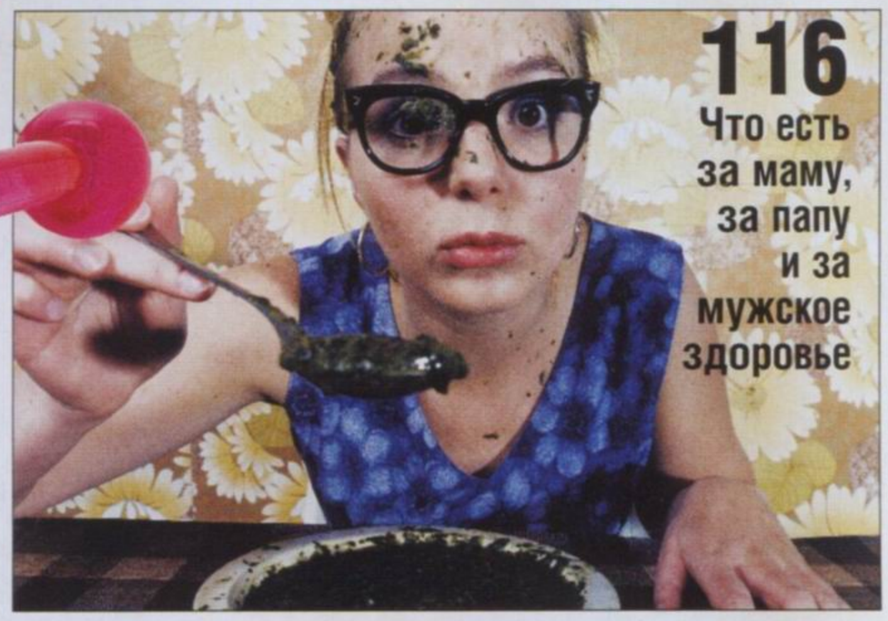
138 Постскриптум
Памела Андерсон о том, как делать искусственное дыхание.

70
Презервативы нынче кусаются

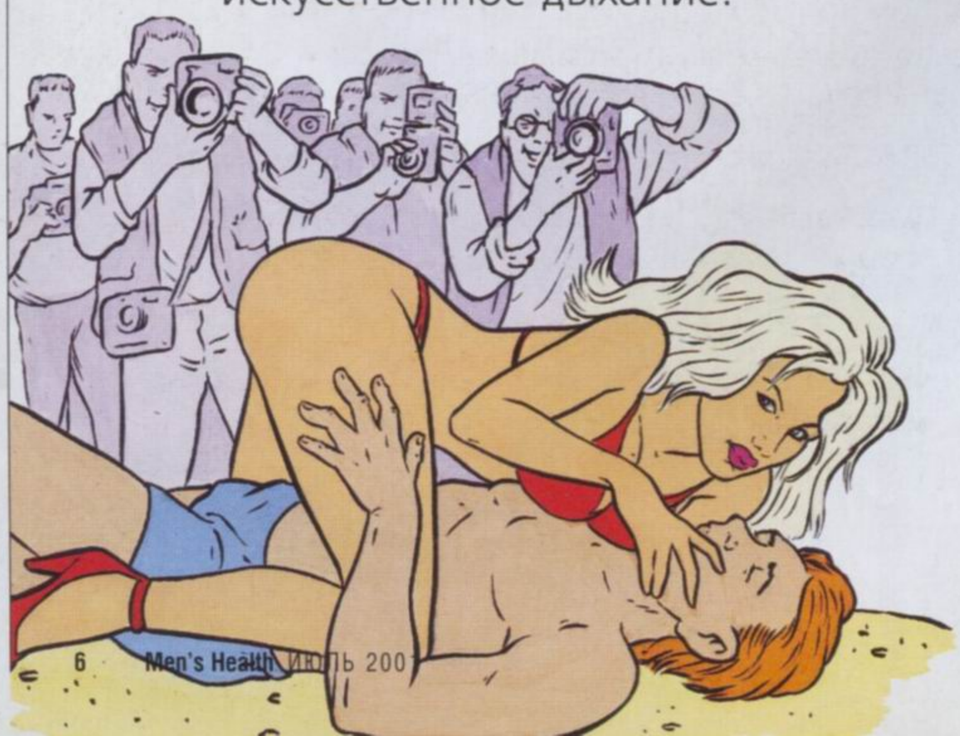
82
Приспосабливаться — шкурное дело?

64
Порнозвезды зажигают. Это кому-нибудь нужно?

120
Чем пощекотать нервы



116
Что есть за маму, за папу и за мужское здоровье



34
Любимое дело — нехитрое

Мне очень нравятся мужчины на вашей обложке. При взгляде на них становится понятно, что это умные, интеллигентные и порядочные люди. А что на них нет одежды — это даже хорошо. Зато видна из истинная сущность.

Оксана, СПб

Будучи гурманом, я испытываю острый дефицит простых, доступных и вкусных рецептов полезных блюд. Женские журналы я не читаю, в кулинарных книгах ничего не понимаю — поэтому информации не хватает. К своей великой плотоядной радости я увидел в февральском вашем номере большую статью про то, как делать нормальную еду из консервированных цыплят, фасоли, тунца и прочих полуфабрикатов. Теперь отпала надобность нанимать кухарку. Тем более что любая кухарка быстро сбежала бы от меня при моем образе жизни (толпа друзей круглосуточно и полное отсутствие какого бы то ни было режима).

Алексей Миронов, Москва

Будьте добры, посоветуйте, как потактичнее и поумнее чуть-чуть приспустить свою ненаглядную воображалу с небес. Это, конечно, хорошо, когда девушка высоко себя ценит, но немного проблемно общаться с красавицей, которая постоянно разговаривает с тобой в стиле «Хочу быть владычицей морскою и чтобы все золотые рыбки вокруг плавали и пели голосом Луи Армстронга».

Стерин Денис, Владивосток

Очень заинтересовала статья «Есть ли СЕКС после ЗАГСА?» (май, 2001). Неужели действительно есть такие девушки, которые готовы делать это по 5-8 раз в день? Где они?! Мы таких искали — но что-то не сложилось. Пожалуйста, дайте нам адрес той Маши, которая жалуется, что ей не хватает секса. И если у нее есть такие же подружки, то мы тоже очень рады будем с ними познакомиться.

Денис, Евгений и Сергей, курсанты МВИ

Я просто ненавижу фразу «А кому сейчас легко?», которую сейчас повторяют все, кому не лень. Приятели, у которых вроде все в порядке и со здоровьем, и с семьей, и с работой, ходят с кислыми минами и ноют, что жить тяжело, вокруг помойка, а деньги есть только у бандитов и негодяев, которых все равно всех пристрелят киллеры — и поделом. И самое худшее, что эта унылая трясина затягивает. Негативный взгляд заразителен — и не успеешь оглянуться сам, как превратишься в унылого лузера. Даже в самых элитарных и лощеных изданиях то и дело мелькает какой-то элемент озлобленности, агрессивности и обиды на окружающий мир. А вот в вас этого дерьма нет ни капли. За что я вам и благодарен. Вы идеально совпадаете с моим мироощущением.

Артур, Одесса

Моя жена не любит ваш журнал, потому что у нее нет чувства юмора. А у меня чувство юмора есть. Именно поэтому я в свое время женился и годом позже подписался на ваше издание...

Саманцев Антон, Минск

Приз номера — CD-плейер Sony D-C20 — достается недоверчивому читателю.

Нигде не читал таких статей, как у вас. Не примите это за комплимент — я во многих смыслах употребляю слово «таких». Таких веселых, нудных, менторских, нравоучительных, оторванных от реальности, метких, интересных, непристойных, остроумных, шокирующих, полезных, учащих плохому...

Вношу предложение — после каждой статьи в обязательном порядке печатать фотографию автора. Чтобы читатель, ознакомившись с текстом, мог:

а) составить свое мнение об авторе;
б) убедиться в том, что он действительно тот, за кого себя выдает (то есть мужик с мышцами, юмором и головой, а не бледненькая барышня с филологического факультета);
в) и просто посмотреть в его бесстыжие глаза.

Потому что нужно все-таки знать людей, по чьим советам ты стараешься строить свою жизнь. А вдруг они все инопланетяне? Иногда, кстати, довольно на то похоже — иначе откуда бы взяться такому оптимизму?

Игорь Пиотровский, Москва

Игорь, за призом можно приходить в редакцию по адресу:
125212, Москва, ул. Выборгская, 16.
Тел.: (095) 232 3200.
Адрес электронной почты:
mh@imedia.ru
(Если обнаружишь тут хотя бы одного инопланетянина, получишь дополнительный приз — горящую путевку на Альдебаран.)

БЮЛЛЕТЕНЬ

ОРАНЖЕВЫЙ БЛИЦКРИГ

Ежеутренняя порция свежевыжатого апельсинового сока помогает в борьбе с простудой, усталостью и сердечной недостаточностью. Кроме того, ученые полагают, что биофлавоноиды, которые содержатся в апельсинах, принимают участие в образовании и активации ферментов, разрушающих опухолевые клетки. А новое исследование, проведенное на 12400 взрослых американцах, показало, что ежедневный прием витамина С в дозе менее 60 мг, напротив, увеличивает риск возникновения хронических заболеваний более чем на 150%.

РАФИНИРОВАННОЕ МАСЛО

Ты можешь сбросить вес и понизить уровень холестерина, просто добавив в пищу новый сорт искусственного пищевого масла. Результаты исследования, проводившегося в течение месяца сотрудниками Университета МакГилл в Монреале, показали, что люди, которые ежедневно потребляли пищу, приготовленную на новом «дизайнерском» масле, не только улучшили свой обмен веществ, но и достоверно понизили уровень плохого холестерина в крови по сравнению с теми, кто использовал обычное масло. «Печень сразу начинает сжигать жиры, поступающие с этим маслом, вместо того чтобы оставлять их про запас в расчете на нагрузки», — говорит доктор Питер Джоунс, автор исследования. Скорее всего, уже в следующем году компании начнут рекламировать пока еще безымянный продукт, производящийся на основе льняного и других растительных масел.

ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ НА ПАЛЬЦЕ

Вскоре врачу будет так же легко ознакомиться с историей болезни пациента, как продавцу проверить стоимость литра молока. В Медицинском университете Тохо в Японии ученые разрабатывают новую систему микросхем размером с ноготь, которые будут выполнять ту же функцию, что жетоны в армии, — в них будет содержаться информация о твоем имени, группе крови и история болезни. «Мы надеемся, что эта система предотвратит случаи получения пациентами неверных назначений», — полагает доктор Хиросато Кикучи, замдиректора клиники и профессор анестезиологии. Микросхемы будут испытаны в больницах Токио этой осенью. В случае успешных результатов они будут предложены для клинических испытаний в США уже в будущем году.

СОТРИ СВОЕ ПРОШЛОЕ

Имя любимой женщины, вытатуированное на твоем плече, смотрится эффектно до тех пор, пока она от тебя не уходит. В следующий раз, выражая свою преданность, будь осмотрительней и избегай надписей зеленым, так как зеленую краску удалить практически невозможно. «Большинство татуировок исчезают после четырех–пяти сеансов лазерной терапии, но зеленые татуировки подчас не стираются и после двадцати», — утверждает доктор Виктор Росс из Морского медицинского центра в Сан–Диего. Причина в том, что зеленая краска содержит диоксид титана, который темнеет при воздействии лазерного луча. Лазерное удаление татуировок обойдется тебе в сумму от нескольких сотен до нескольких тысяч долларов за сеанс в зависимости от размера татуировки.

ПОТ-СТОП

Из всех токсинов, вызывающих пищевые отравления, лишь один способен предотвратить гипергидроз, или, выражаясь привычным языком, чрезмерную потливость, которой страдают от 3 до 5% людей. Ученые Калифорнийского университета (г. Сан–Франциско) делали инъекции разведенного токсина ботулизма в подмышечные области 145 пациентам, страдающим гипергидрозом. «Перед инъекцией пациенты теряли в среднем по 200 мл жидкости ежечасно», — рассказывает доктор Ричард Глогау, руководитель исследования. После процедуры количество пота сокращалось на 90–95%. Токсин блокирует передачу нервных импульсов в мышцы и потовые железы. Лечение длится около 12 месяцев и признано абсолютно безопасным.

НЕ ВЫРЕЗАЙ МИНДАЛИНЫ — ЗАСУШИ ИХ

Если врач сказал, что у тебя большие миндалины, их можно удалить хирургическим путем. Но это весьма болезненная процедура. Новый метод, называемый микроволновой тонзиллэктомией, позволяет избавиться от постоянных тонзиллитов без хирургического вмешательства. «В ходе данной процедуры мы вводим маленький управляемый компьютером зонд внутрь миндалин и разрушаем их под действием радиоволн высокой мощности, — говорит доктор Мансур Мадани, директор Центра корригирующей хирургии в Пенсильвании. — По мере разогрева, ткань может сократиться на 60%». Единственный недостаток заключается в том, что в настоящее время данной процедурой владеет менее 100 врачей по всей Америке. Более детальную информацию можно получить на сайте: www.snorenet.com.

ФАКТ

3 мм толщина коры головного мозга, отвечающей за речь, интеллект, мышление, память и логику

БЮЛЛЕТЕНЬ

НЕ В БРОВЬ, А В ГЛАЗ

Ученые Университета Майами разработали принципиально новый подход к лечению болезней роговицы глаза: в глаз пересаживают… ткань плаценты, полученной при кесаревом сечении. Из стволовых клеток, содержащихся в плаценте, образуется новый поверхностный слой роговицы. Клинические испытания показали, что новый метод лечения позволяет улучшить зрение у 14 из 15 пролеченных больных. Кроме того, по утверждению автора исследования доктора Шеффера Ценга, у многих больных исчезли или уменьшились боли в глазу и светобоязнь.

В ОЖИДАНИИ ВДОХА

Результаты трехмесячного исследования, проведенного на больных сахарным диабетом, принимающих инсулин, показали, что новый инсулиновый ингалятор не менее эффективно контролирует уровень сахара в крови, чем тот же препарат в виде ежедневных инъекций. Кроме того, порошковый инсулин в ингаляторах гораздо легче использовать, чем инсулин жидкий. По утверждению доктора Уильяма Чефалу, научного руководителя проекта, FDA (аналог нашего Фармкомитета) разрешит испытания нового инсулина в начале следующего года.

ИСЦЕЛЯЮЩИЙ ЯД

Результаты исследований в Университете Буффало показали, что в яде тарантула содержится вещество, которое может пригодиться при лечении аритмии. «В паучьем яде мы нашли белок, который блокирует механизмы, вызывающие сердечную аритмию», — говорит доктор Фредерик Сашс, руководитель исследования. Препарат на основе этого белка должен быть готов в течение пяти лет. В настоящее время почти два миллиона американцев страдают мерцательной аритмией, которая способна привести к летальному исходу.

НАСКВОЗЬ

Недавно изобретенный микроскоп системы DELM (цифровой эпилюминесценный микроскоп) позволяет дерматологам визуально проникать сквозь все верхние слои кожи, облегчая таким образом поиск спрятавшихся под ними злокачественных опухолей. Сканер способен также производить и сохранять снимки, так что врач без труда может сравнить текущие данные с данными, полученными во время твоего предыдущего визита.

ПАНАЦЕЯ-2

Клинические испытания нового лекарства против импотенции циалис (Cialis) швейцарской фармацевтической компании Eli Lilly показали, что оно по некоторым параметрам способно превзойти саму виагру. По данным исследования, проведенного в Университете Южной Калифорнии на 223 мужчинах с умеренно выраженной и тяжелой импотенцией, у пациентов на фоне лечения циалисом не только чаще возникала эрекция, но и повышалась вероятность успешных повторных половых актов в течение 24 часов. Профессор Харин Падма-Натан отметил, что аналогичных исследований длительности эффекта других лекарств против импотенции не проводилось. Ожидается, что циалис появится на американском рынке в ближайшие три–четыре месяца.

СПИДОФИЛЬТР

Калифорнийская биомедицинская компания Etlone Medical разработала новый метод борьбы со СПИДом, который представляет собой своеобразную разновидность гемодиализа. Терапевтическая процедура начинается с инъекции препарата, который с током крови выводит вирус из пораженных тканей. После этого кровь больного пропускают через многоступенчатую систему механических и биологических фильтров, которые очищают ее от вируса. По мнению специалистов, результаты доклинических испытаний этого метода, которые вот уже третий месяц проводят на животных, превосходят самые смелые их ожидания.

АГЕНТ РАССЕКРЕЧЕН!

Американские ученые завершили работу по расшифровке генетического материала стрептококка, одного из самых опасных для человека микроорганизмов. Именно стрептококк является возбудителем таких опаснейших заболеваний, как ангина, скарлатина, ревматизм, гломерулонефрит, раневых инфекций. Нередко эти заболевания с трудом поддаются лечению и протекают с тяжелыми осложнениями. Исследователи надеются, что их работа поможет созданию еще более эффективных лекарств, направленных против коварных микробов.

ГДЕ ВЗЯТЬ ЗДОРОВУЮ КОЖУ?

Согласно статье, опубликованной в научном журнале Cell, клетки волосяных фолликулов не только участвуют в росте волос, но и задействованы в восстановлении кожного покрова. Ученые из медицинских университетов Нью-Йорка и Пенсильвании предполагают, что это открытие поможет совершить прорыв в лечении ряда тяжелых кожных заболеваний, таких как псориаз и, возможно, рак кожи.

ФАКТ

17% массы всего тела составляет кожа

ЭЛЕМЕНТАРНО

Последнее китайское предупреждение

Перед сексом жми на правильные кнопки! Нет, не на remote, play, pause. А на те точки, которые отвечают за сексуальность твоей женщины. Все китайцы так делают, и посмотри — их уже больше миллиарда.

Нажим прямо по центру груди

По идее эта точка отвечает за «открытие сердца» — так акупунктурщики (последователи учения об этих волшебных точках) называют начальную стадию полового возбуждения.

Поглаживание ложбинок по обеим сторонам позвоночника от лопаток до поясницы

По идее должно привести к приливу теплой энергии к «органам любви».

Массаж живота по направлению от пупка к лобковой области

По идее это действие помогает женщине подготовиться к сексуальному удовлетворению и легче его достичь.

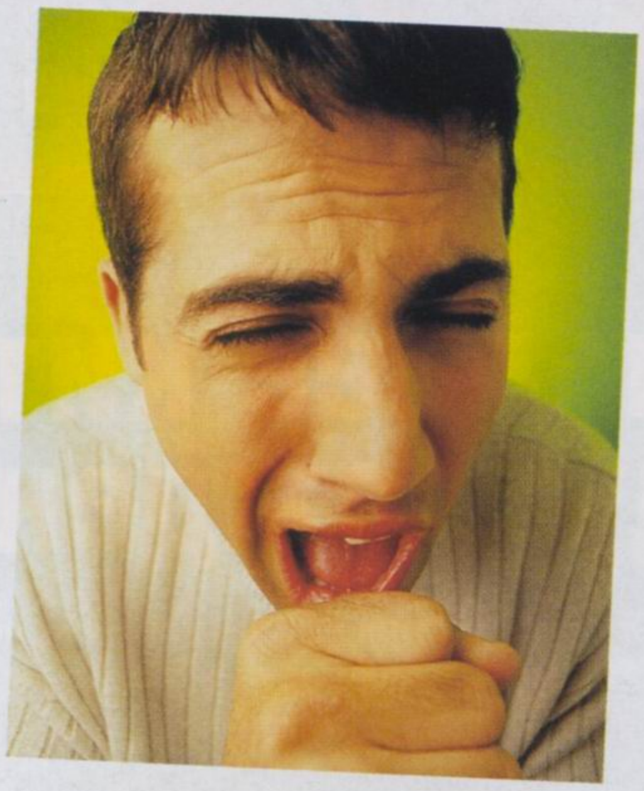
Массаж икры от сгиба колена

По идее стимулирует «линию энергии», тянущуюся от большого пальца ноги к различным важным в эротическом плане органам. Не будем указывать к каким — сам догадаешься.

Фото: Richard Ballard

ДОКТОР, Я УМРУ?

Я целый месяц кашляю



А как же!

У тебя синдром Хаммена-Рича. Диффузный прогрессирующий фиброз легких. Он отличается малой эффективностью терапии и неизменным летальным исходом. Фиброзные изменения постепенно затрагивают всю легочную ткань, и тебе просто нечем будет дышать.

Но не в этот раз

Скорее всего, у тебя аллергический кашель или прицепилась какая-нибудь инфекция. Зайди к терапевту или к аллергологу — он назначит тебе соответствующее лечение, которое наверняка избавит тебя от кашля.

ПО ВИНТИКУ

Сплит-кондиционер

Хорошо жить в городе летом. Тепло и весело. Но душновато. Вентилятор не спасает. В отличие от него, сплит-кондиционер, даже когда ты спишь, сам подстраивает микроклимат в комнате под заданные тобой условия (температура, влажность). Причем абсолютно неважно, что творится за окном — с неба сыпется лед или стоит сорокаградусная жара. Мы опробовали модель Panasonic CS-G125KE серии ECO Power Inverter.

И что происходит с пылью и загрязненным воздухом?

Сплит-системы оснащены тройной системой очистки. Сначала воздушный фильтр устраняет крупные частицы. Затем катехиновый воздухоочистительный фильтр улавливает более мелкие — размером до 0,01 микрона, например частицы пыли, бактерии, вирусы. А дезодорирующий фильтр уже борется с табачным дымом или специфическими запахами от домашних животных.

Но ведь вирусы крайне сложно обезвредить...

Своими шипами вирус цепляется к нормальным клеткам и заражает их. Катехин (вещество, содержащееся в чайных листьях), нанесенный на поверхность фильтра, обволакивает эти шипы и таким образом дезактивирует вирусы.

В офисе меня раздражает струя кондиционированного воздуха, дующая в спину. Из-за этого я простужаюсь...

Благодаря многочисленным регулируемым заслонкам сплит-системы легко управляют воздушными потоками, обеспечивая их равномерное распределение по всем комнатам квартиры. И никаких сквозняков и простуд.

Есть ли у сплит-кондиционеров недостатки?

Дороговато и для монтажа нужно вызывать специалиста. Зато когда систему установили — минимум пять лет никакого сервисного обслуживания. И много-много свежего воздуха.

ТЕОРИЯ

Почему леди железные

Почему при всей своей романтичности, душевной тонкости и пристрастию к романам Сидни Шелдона женщины как-то ухитряются жить дольше, чем мы, и легче справляться с душевными травмами? И вообще — на трех самоубийц-мужчин приходится только одна женщина, которая не справилась с трудностями этой жизни. Чем же они крепче нас?

Вот как это объясняют американские психологи, иллюстрирующие свои выводы следующими схемами.

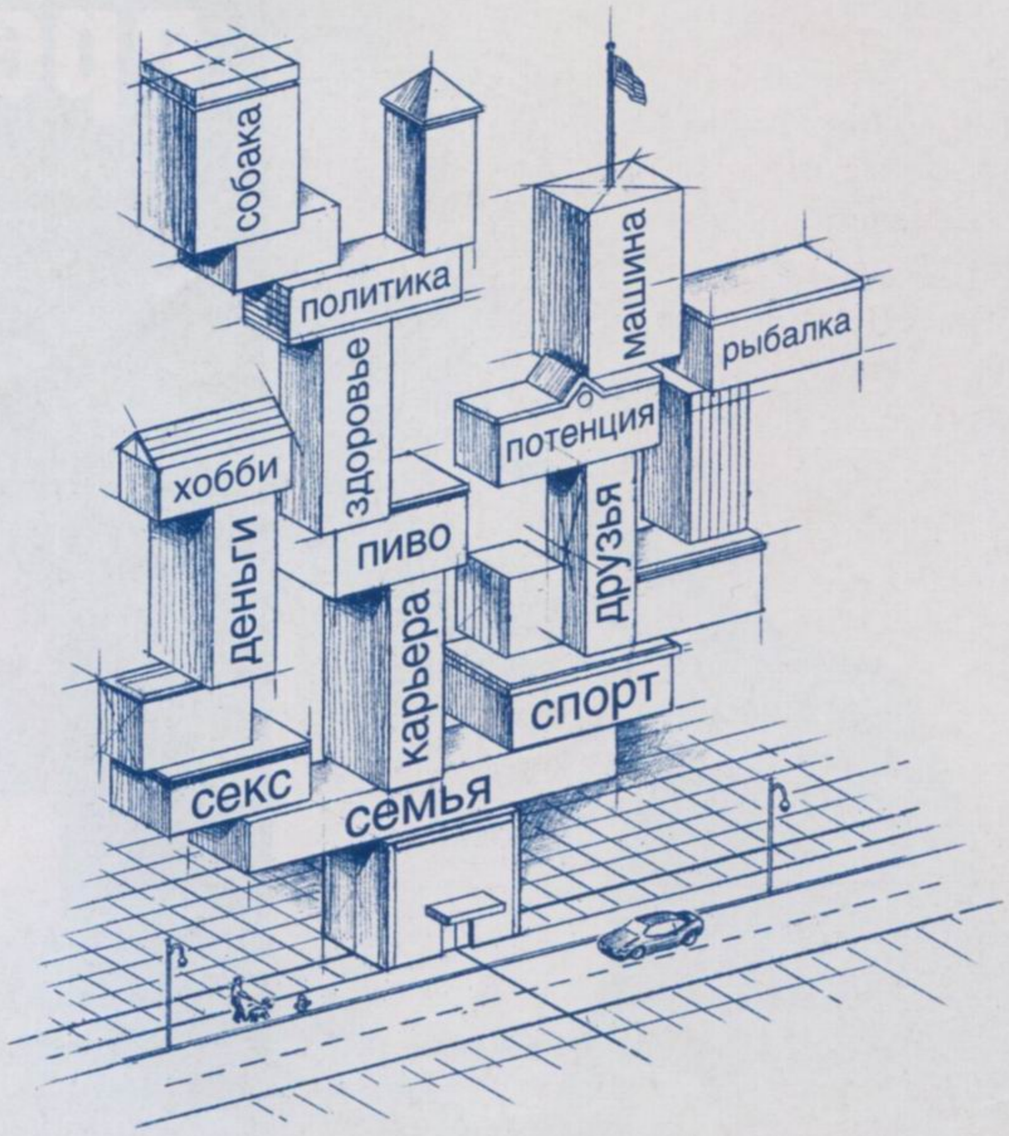


Рис 1. Схема мужской эмоциональной жизни

Все-таки мы слишком крепим свою вертикаль. Тронешь один кубик — и все развалится. И потом нам заново приходится воздвигать всю эту пирамиду, с чем может справиться далеко не каждый.

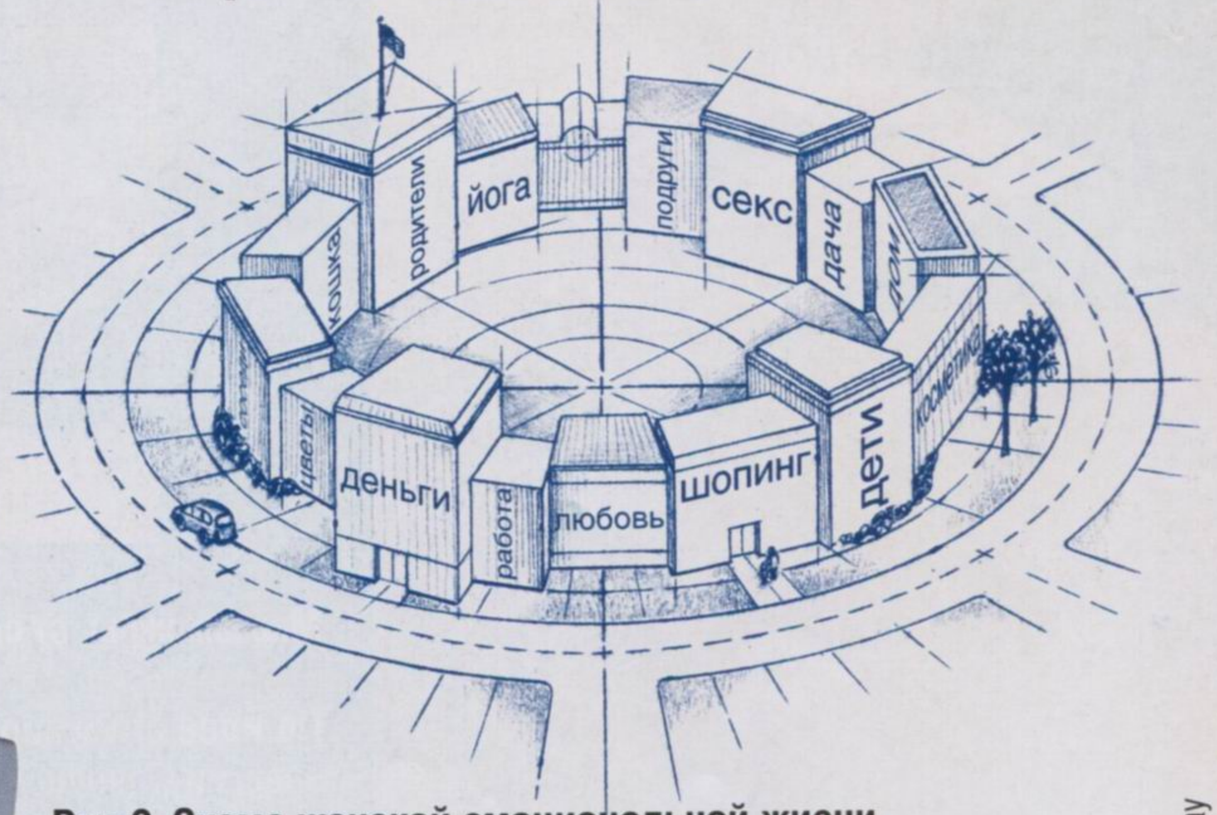


Рис 2. Схема женской эмоциональной жизни

Даже лишившись какого-то одного своего элемента, внутренний мир женщины не рушится. Поэтому женщины легче переживут любую катастрофу, чем мы.

Фото: Gire Ray

ОПЫТ

Кия ему, кия!

Не везет в бильярде? Возможно, твой соперник просто жулик. Обрати внимание на эти мелочи.

1. Если мелок, которым ты обрабатываешь наклейку, окажется влажным, толку от него не будет. Даже наоборот. Нечистый на руку игрок может нарочно его намочить (например, слюной), чтобы у тебя вышел кикс.
2. Соперник учтиво собрал шары в треугольник перед твоим первым ударом. Самое время убедиться, что шары действительно стали вплотную друг к другу. Стоит появиться минимальным зазорам, и твой мощный удар лишь слегка раскатит шары. После этого сопернику будет из чего выбирать.
3. Внимательно следи за его локтями, рукавами и тяжелым концом его кия. Ими очень удобно незаметно отковыривать от бортов шары своей группы.

В какой-то момент я заметил, что нога соперника не касается пола.

Фото: Voller Ernst

ПРОФИЛАКТИКА

Достала... Морская...

Приходи ко мне, морячка.

Круиз — слишком радостное мероприятие, чтобы допустить даже теоретическую возможность его омрачения. Зачем мучиться сомнениями, прихватит тебя морская болезнь или ты выстоишь. Намного проще заранее приучить свой вестибулярный аппарат к нагрузкам. Найди где-нибудь батут — домашний или большой (в парке развлечений). Прыгай на нем пару раз в день по нескольку минут. Если нет батута, сгодится пружинный матрас или кровать с панцирной сеткой. Опыт пионерского детства подскажет тебе, как с ней обращаться. На худой конец можно просто кружиться вокруг своей оси. Проделай курс таких упражнений за несколько дней до морской прогулки, и ты будешь тем единственным пассажиром, который принесет ослабевшему капитану водички во время качки.
Для подстраховки запасись имбирным корнем (продается в супермактетах) и пожуй его немного, поднимаясь по трапу.

Заполните купон печатными буквами и отправьте по указанному ниже адресу.
Вы можете выиграть уик-энд на двоих в **отель "Надежда"** - единственный пятизвездный отель на Черноморском побережье России.

Ваши фамилия и имя *Возраст*

Адрес и телефон

Почему Вы любите отдыхать в России?

КОНКУРС

Составьте оригинальный текст, используя слова:
надежда, море, отдых.

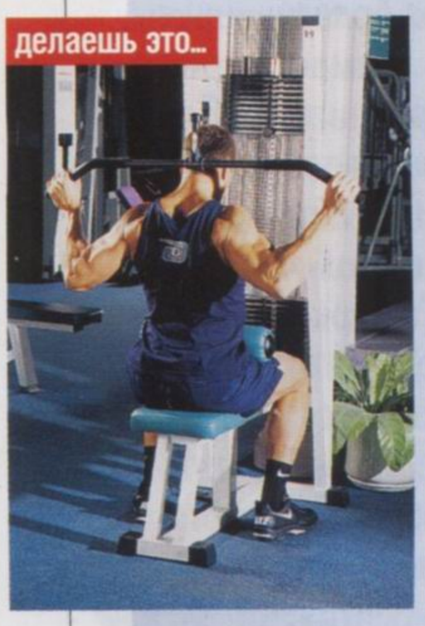
1. В конкурсе могут принимать участие граждане России, достигшие 18 лет.
2. Для участия в конкурсе необходимо разборчиво, печатными буквами заполнить купон и отправить его по адресу: 129090, г. Москва, а/я 42 до 30 июля 2001 года.
3. Автор самого оригинального ответа получает главный приз - уик-энд "Бархатный сезон" на двоих в отеле "Надежда" (без стоимости проезда и предоставления билетов). Авторы пяти удачных ответов награждаются памятными сувенирами.
4. Итоги конкурса подводятся до 15 августа 2001 г. и не подлежат пересмотру.
5. Денежный эквивалент призов не выдается.
6. Отель "Надежда" оставляет за собой право использовать полученные ответы по своему усмотрению.

СОВЕТ МЕСЯЦА ОТ GOLD'S GYM

Тяга для широчайших мышц спины

Любой квалифицированный тренер скажет, что, сколько бы лет ты ни тренировался, все равно тягу сверху для широчайших мышц спины делать придется всегда. И это абсолютно верно, но оборудование тренажерных залов позволяет внести некоторое полезное разнообразие в выполнение этого упражнения. Менеджер фитнес-клуба Gold's Gym Денис Семенихин предлагает попробовать следующий вариант.

делаешь это...



попробуй так

Сядь на пол посередине станции «Кроссовер», взявшись руками за рукоятки верхних блоков (1). Не думай о том, как расположить кисти рук, держи их так, как тебе удобно. Одновременно подтяни обе рукоятки по направлению к плечам, концентрируясь при этом на работе широчайших мышц спины. Делай выдох при опускании (2).

Выполни 4 подхода по 10-12 повторов. Используй это упражнение в течение 2-3 месяцев, затем снова вернись к стандартным тягам сверху.

P.S. Если у тебя появились вопросы, то ты можешь задать их Денису Семенихину on-line. Зайди на http://www.estart.ru/look/men/instruktor/

НОУ-ХАУ

Она выСКОТЧит!

Если ты обзавелся занозой, а пинцета или иголки под рукой нет, тебе поможет обыкновенный скотч.

ШАГ ПЕРВЫЙ Приклей кусочек к зоне бедствия.

ШАГ ВТОРОЙ Отклей его.

ШАГ ТРЕТИЙ Попрощайся с занозой.

ПРО ПИТАНИЕ

Увидеть Лондон и умереть от голода

Жители Москвы и Санкт-Петербурга, приехавшие в Европу, искренне удивляются, когда выясняют, что большинство европейцев ночью не едят. (Мы-то привыкли к практически круглосуточному режиму работы ресторанов.) Что нужно знать, чтобы не голодать в мировых столицах?

Кухня закрыта. Остались только бараньи мозги в горшочке.

АМСТЕРДАМ Рестораны работают до 22.30.
Чаевые: 5–10% от стоимости заказа.

БАРСЕЛОНА Рестораны работают до последнего клиента.
Чаевые: 10%, если тебе все понравилось.

БЕРЛИН Рестораны работают до полуночи.
Чаевые: смело округляй в большую сторону.

БРЮССЕЛЬ Рестораны работают до 21.30.
Чаевые: на твое усмотрение.

ЛОНДОН Рестораны работают до 23.00. Внимание: заказ столика обязателен!
Чаевые: нет жестких требований, но принято оставлять от 10 до 15%, если это заранее не включено в стоимость.

МИЛАН Рестораны работают до 23.00. Заказ столика обязателен начиная с четверга. Большинство ресторанов закрыты в субботу днем, в воскресенье и в августе.
Чаевые: как бог на душу положит.

ПАРИЖ Рестораны работают до последнего клиента. Заказ столика приветствуется, особенно в выходные дни и в наиболее популярных ресторанах.
Чаевые: 10–12% от стоимости заказа.

ПРАГА Рестораны работают до 21.00 (сидеть можно и дольше, но заказ на кухню должен быть отправлен до этого времени). Заказ столика обязателен начиная с четверга.
Чаевые: 10% от стоимости заказа. Никогда не уходи, оставляя деньги на столе, пусть официант сперва заберет оплату.

СТАМБУЛ Рестораны работают до 23.00. Впрочем, многие рестораны указанным временем не ограничиваются.
Чаевые: 10% от стоимости заказа.

Фото: Дмитрий Донской, Stone; иллюстрация: Dan Krovatin

ДИАГНОСТИКА

Почему ты смотришь налево?

Посмотри на нее внимательно. Нет, не туда. В лицо. Причем только левым глазом — второй можно закрыть. Таким образом ты быстрее поймешь, что она сейчас чувствует на самом деле. Исследователи Академии неврологии США установили, что левый глаз легче считывает эмоциональные характеристики собеседника, чем правый. А все потому, что левым глазом управляет правая половина мозга — та, в которой находится эмоциональный центр восприятия. Сконцентрируй свое «левое» внимание на верхней части лица собеседницы — анализ мимики этой области принесет большие результаты, чем наблюдение за тем, как она улыбнется во все тридцать два зуба. Мышцами нижней части лица люди управляют легче, чем верхней. Улыбка может обманывать, в отличие от бровей и глаз. Они обычно говорят правду.

Поднятые брови и широко открытые глаза
Она заинтригована.
Рассказывай свой анекдот дальше.

Одна бровь опущена, другая приподнята
Она настроена скептически.
И не верит, что ты действительно работаешь шпионом-космонавтом.

Брови опущены, глаза сужены
Она внимательно наблюдает за тем, что происходит. Потому что ей это ОЧЕНЬ не нравится.

Фото: Stone; иллюстрация: Ward Sutton

ОПЫТ

Стрём-сервис

Еще один способ определить, что эта гостиница звезд с неба не хватает.

Если ты вошел в свой номер, открытый уборщицей, и принялся паковать вещи, а она продолжает орудовать пылесосом, нимало не интересуясь, кто ты такой и что здесь делаешь, — значит, секьюрити в этом заведении поставлено из рук вон плохо. А для отеля это вопрос первостепенной важности. Может быть, даже более принципиальный, чем наличие горячей воды в ванной. В хорошем отеле горничная должна была бы попросить тебя предъявить ключ от номера.

PAINTBALL

БАЗА "ЛАЗУРНАЯ"

- Корпоративные игры и мероприятия
- Выездные игры на территории по выбору клиента
- Специальное предложение для детей от 13 до 17 лет
- Клубные дни для игроков и команд
- Дополнительные возможности для игроков и гостей клуба: гостиницы, бар, сауны, бассейн, прокат лошадей

Калужское ш., 12 км от МКАД. Спортбаза ЦСКА «Ватутинки»
Тел.: (095) 799-5050 www.ad-paintball.ru

ADP WDP www.wdp-paintball.com DIABLO paintballs

ЗДОРОВЬЕ

Полвека спустя

Похоже, что эволюция движется вспять. Если в 1950 году в миллилитре спермы содержалось более 100 миллионов сперматозоидов, то в наши дни их там не более 66 миллионов. Такими данными порадовали нас коллеги из французского издания Men's Health. Всему виной пестициды, гербициды, токсины и прочие химреактивы, которые мы употребляем с пищей. Именно они повышают выработку женских половых гормонов (эстрогенов) у мужчин, подавляя производственный потенциал. Остается надеяться, что, согласно той же теории эволюции, выживают именно сильнейшие сперматозоиды.

Будем считать, что оставшиеся 66 миллионов — это гвардия. Но обидней всего, что уменьшается еще и количество этих малонаселенных миллилитров. Объем среднего эякулята нашего современника составляет 5 мл по сравнению с 10 мл нашего предка в 50-х годах. А еще говорят, что после войны жилось тяжело…

НОУ-ХАУ

Просочились слухи...

...что фильтр для кофеварки можно использовать еще пятью нетрадиционными способами.

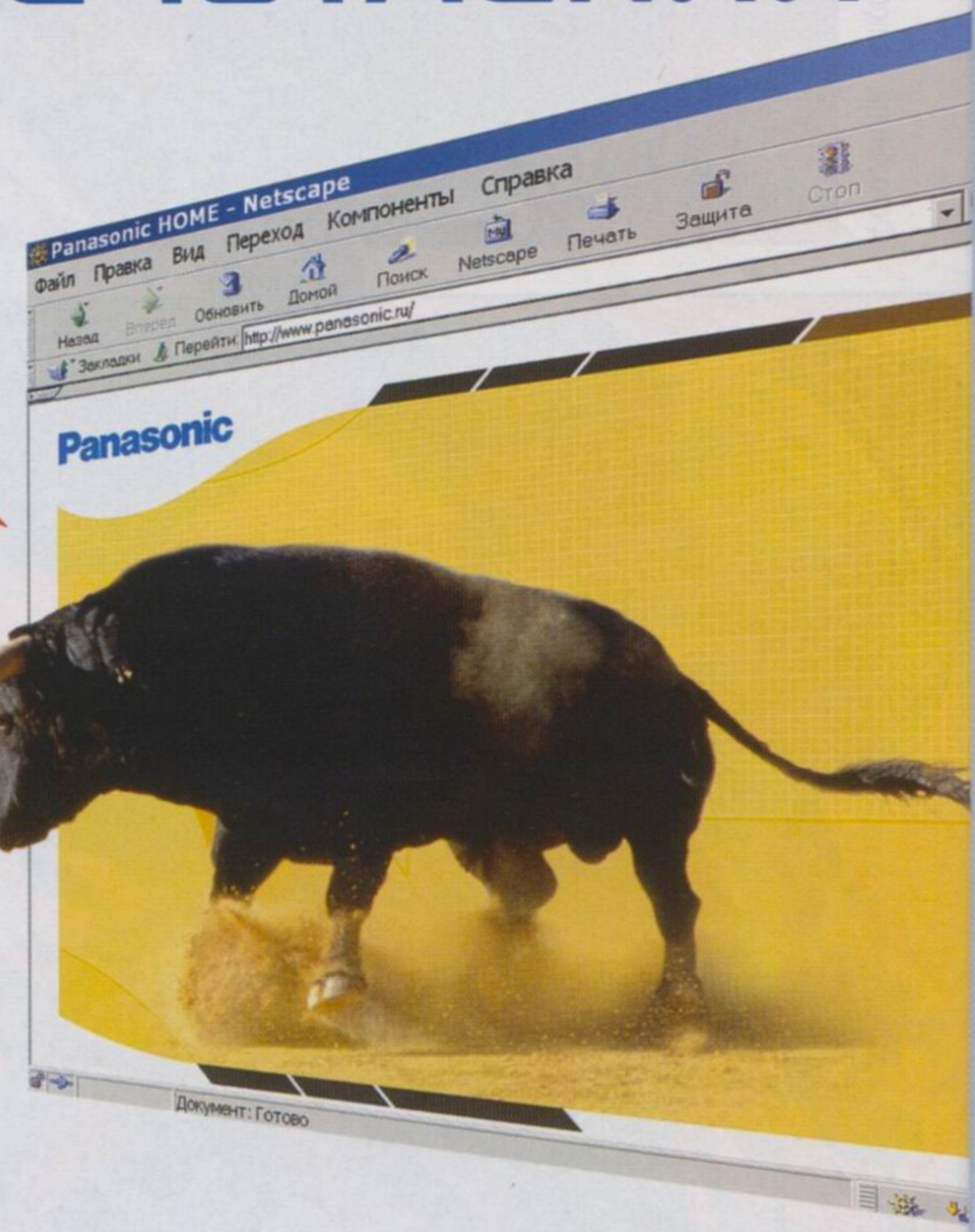
1. В него можно вставить малярную кисть, проделав снизу дырку. Тогда краска не будет капать на руку.
2. Им можно протирать окна машины, экран компьютера и даже объектив фотоаппарата. Фильтр сделан из материала, не оставляющего волокон — даже мелких.
3. Если накрыть кофейным фильтром еду в микроволновке, пища не будет разбрызгиваться и пачкать печь, но при этом и не получится распаренной, так как фильтр прекрасно пропускает пар. (Но не вздумай использовать для этого фильтры, сделанные из вторичного сырья, — там могут содержаться частицы металла, которым в микроволновке делать абсолютно нечего.)
4. Фильтром можно качественно отполировать обувь — не хуже, чем специальной бархоткой.
5. Если в бутылке сломалась пробка и крошки просыпались внутрь, процеди вино через фильтр — это не испортит вкуса и качества напитка.

Иллюстрация: Snail

It's a New Style.
e.cam
Передача впечатлений

DS38

карта памяти SD *


Panasonic HOME - Netscape
Файл Правка Вид Переход Компоненты Справка
Назад Вперед Обновить Домой Поиск Netscape Печать Защита Стоп
Закладки Перейти http://www.panasonic.ru/
Panasonic
Документ: Готово

www.panasonic.ru

* Изображение карты памяти SD в натуральную величину.

ИНТЕРНЕТ

Места надо знать

http://www.rubricon.ru/
Все энциклопедии на одном сайте. От Брокгауза и Ефрона до рок-энциклопедии Сергея Кастальского. Более 200 000 статей, иллюстраций и звуковых фрагментов. Плюс много приятных мелочей: флаги мира, текущий день в истории мира, перепечатки познавательных материалов из газет и журналов.

http://convert2000.narod.ru/
Он-лайновый переводчик величин на все случаи жизни. Вводишь любое значение и получаешь его эквивалент сразу во всех мыслимых единицах измерения. Хоть в старогерманских доппельцентнерах, хоть в маховых саженях, хоть в японских коку. Не говоря уже про банальные конвертеры дюймы/сантиметры, Цельсий/Фаренгейт и т.п.

http://www.estart.ru/look/men/fitness/
Интерактивный фитнес-инструктор на портале eStart. Выбери нужную группу мышц, все остальное компьютер сделает за тебя — покажет их во всех ракурсах, опишет упражнения для твоего уровня подготовки и даже напечатает программу занятий, которую ты сможешь взять с собой в спортзал.

Иллюстрация: Kelly Alber

ТЕОРИЯ

Не влезай – убьет

Американский психолог Билл Мейер провел серию экспериментов, доказавших, что плохие манеры приносят вред здоровью. Оказывается, у людей, постоянно прерывающих других, чтобы вступить в разговор самим, повышен риск сердечного приступа. Дело в том, что наша психика воспринимает этот «акт вербальной кофронтации» как агрессию и когда ты такую агрессию проявляешь, у тебя резко усиливается сердцебиение. Что в свою очередь может стать причиной приступа.

на расстоянии

PANASONIC DS38EN – это новый этап в эволюции цифрового видео. Теперь Вы всегда в центре событий. В Ваших руках мельчайшие подробности окружающего мира, которые можно легко передавать по e-mail, сохранять и даже редактировать. Благодаря универсальной карте памяти SD, все яркие впечатления останутся с Вами навсегда, сохранив первозданный цвет и звук. Почувствуйте себя профессиональным режиссером и оператором. Изображение и звук без потери качества переносятся на компьютер, монтируются – друзья смогут по достоинству оценить Ваше новое произведение! Безупречное исполнение, современный дизайн, безграничные возможности и компактность – все это **PANASONIC DS38EN**.

Никогда ранее цифровая видеокамера с картой памяти SD не была так доступна, а просторы для творчества так широки.

DIGITAL NETWORKING

NV-MX300EN
- Запись неподвижных изображений 1.8 MEGA PIXEL
- Оптика Leica Dicomar и система 3CCD
- Оптический стабилизатор изображения
- DV/Аналоговый вход/выход
- Широкое разнообразие функций

NV-MX7DEN
- Мега пиксельная CCD матрица
- Запись неподвижных изображений 1.08 MEGA PIXEL
- Функция SD аудиоплейера
- Суперстабилизатор изображения
- DV/Аналоговый вход/выход

NV-DS38EN
- 15-кратный оптический и 600-кратный цифровой трансфокатор
- Режим ночной съемки при освещенности 0 люкс и датчик движения
- Суперстабилизатор изображения
- DV/Аналоговый вход/выход
- Карта памяти SD и прикладное программное обеспечение входят в комплект поставки

What's New by Panasonic

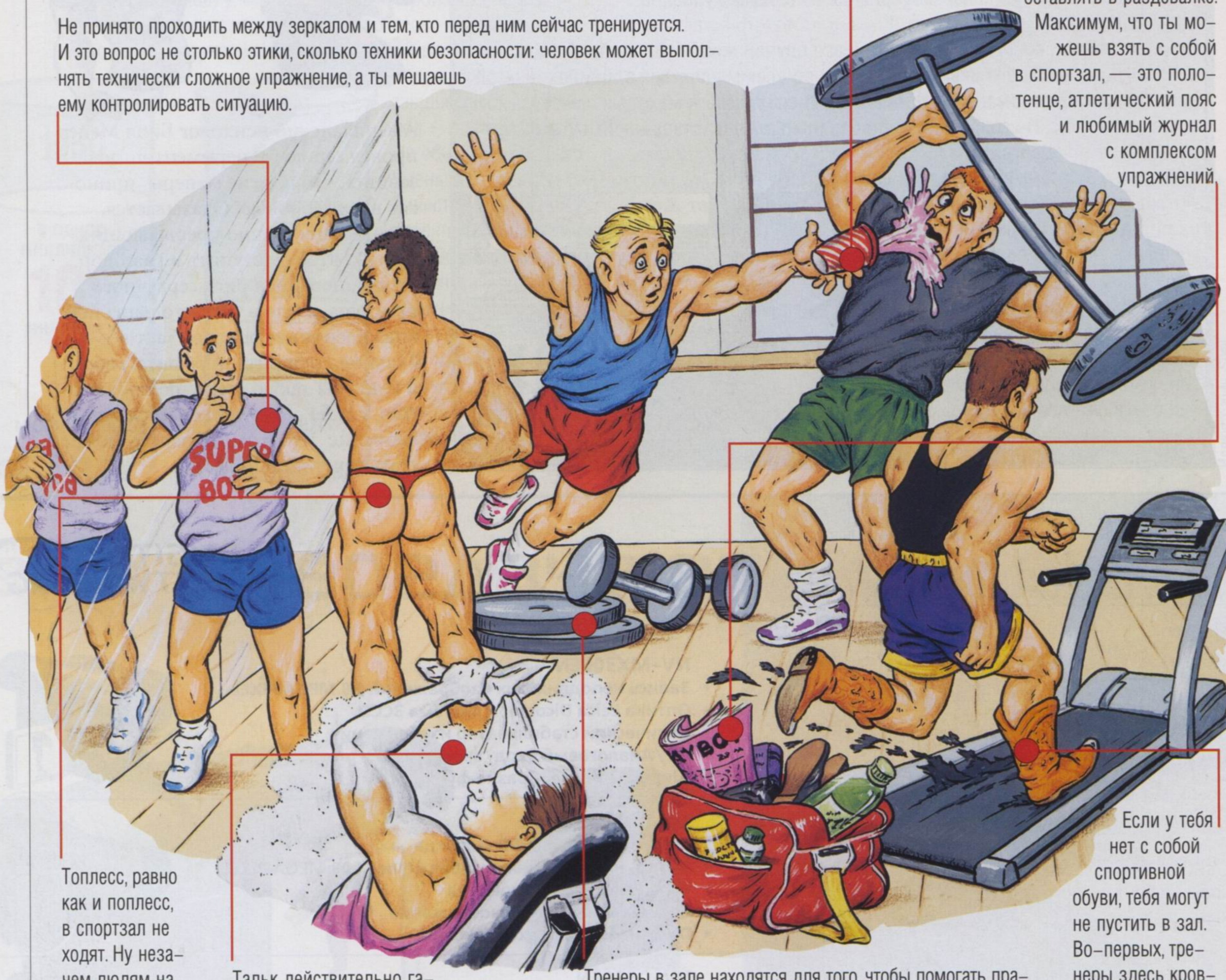
ВСЕГДА ЧТО-ТО НОВОЕ

Подлежит обязательной сертификации

ТАКТИКА

Чтоб не лишиться членства

Спортзал — это тебе не библиотека. Тут редко увидишь на стенах плакаты типа «Соблюдай тишину!», «Убери за собой мусор!» и «Не мешай другим, они тоже делом занимаются». Тем не менее и здесь существуют жесткие, пусть и неписаные, правила поведения. Причем эти правила, на первый взгляд занудные и бессмысленные, по большей части направлены на то, чтобы ты мог тренироваться с максимальной безопасностью для себя и окружающих.



Не принято проходить между зеркалом и тем, кто перед ним сейчас тренируется. И это вопрос не столько этики, сколько техники безопасности: человек может выполнять технически сложное упражнение, а ты мешаешь ему контролировать ситуацию.

Протеиновые коктейли, соки, энергетические напитки и прочую жидкость в зал не приносят. Ее пьют где-нибудь там — подальше от места событий. Если тебе все же необходимо постоянно освежаться прямо у станка — захвати маленькую бутылку минеральной воды с завинчивающейся крышкой.

Все свои вещи положено оставлять в раздевалке. Максимум, что ты можешь взять с собой в спортзал, — это полотенце, атлетический пояс и любимый журнал с комплексом упражнений.

Топлесс, равно как и поплесс, в спортзал не ходят. Ну незачем людям на психику давить, понимаешь… Самое открытое, что здесь принято, — это майка и шорты. А мощный голый торс и купальные плавки будем демонстрировать на пляже.

Тальк действительно гарантирует более плотный хват штанги или перекладины, и спортсмены перед состязанием охотно им вымазываются. Но в спортзалах на тальк существует жесткое табу, потому что он не только обеспечивает хорошее сцепление руки с грифом, но еще и пачкает все вокруг. И вдобавок превращается в мелкую пыль, которой тут никому дышать не хочется. А вспотевшие руки лучше вытирать полотенцем.

Тренеры в зале находятся для того, чтобы помогать правильно подбирать упражнения, страховать, исправлять ошибки, следить, советовать и замерять. Но никак не для того, чтобы изображать из себя нянечек в детсаде, которые по двадцать четыре часа в сутки подбирают с пола разбросанные игрушки. Даже если ты записан в очень дорогой клуб с высочайшим уровнем сервиса, хороший тон требует, чтобы ты всегда сам складывал на место блины от штанги, гантели и прочие снаряды, которыми пользовался. И в любом случае не разбрасывай их вокруг себя в непроизвольном порядке — это сплошь и рядом приводит к травмам.

Если у тебя нет с собой спортивной обуви, тебя могут не пустить в зал. Во-первых, тренеры здесь кровно заинтересованы в том, чтобы ты не вывихнул себе лодыжку и не поскользнулся ненароком, а во-вторых, многие тренажеры рассчитаны только на контакт с кроссовками.

Иллюстрация: Влад Лесников

САМОЧУВСТВИЕ

Порошок — это по-нашему!

Сверься с данными таблицы, и ты узнаешь, через какое время лекарство начнет действовать.

Форма медицинского препарата	Начало действия
Аэрозоль под язык	Несколько секунд
Аэрозоль для горла	Несколько секунд
Капли для носа	От нескольких секунд до нескольких минут
Капли для глаз	Несколько минут
Таблетка для рассасывания	От нескольких секунд до одной минуты
Капли для приема внутрь	От 5 до 10 минут
Сироп	От 10 до 15 минут
Таблетки, капсулы (включая желатиновые)	От 20 до 30 минут
Таблетки с замедленным или пролонгированным действием	От 1 до 12 часов
Медицинская клизма	От 10 до 15 минут
Ректальные свечи	От 15 до 20 минут
Внутривенная инъекция	Несколько секунд
Внутримышечная инъекция	От 15 до 20 минут
Подкожная инъекция	От 20 до 30 минут
Мазь, крем лечебного действия	От 30 минут до 1 часа
Пластырь	От 20 до 30 минут

ДЕЛО ВКУСА

Бес в бороду

В Нью-Йорке новая мужская мода — подбородочные имплантаты.

Кабинеты пластических хирургов забиты молодыми людьми, желающими придать своим подбородкам недостающей мужественности. «Самое забавное, — говорит известный пластический хирург Дэррик Антелл, — что моим пациентам кажется, будто сильный подбородок не только поможет им лучше выглядеть, но и преуспеть в карьере». Операция по усилению подбородка занимает 30–60 минут. В ходе нее хирург вставляет имплантат под кожу подбородка, причем разрез делается в полости рта, под нижней губой. Кроме того, большой популярностью среди жителей Нью-Йорка пользуются технологически сходные операции для повышения мужественности нижних челюстей и скул.

Фото: East News

Тинькофф

Непастеризованное
Без консервантов

ЖИВОЕ ПИВО

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

Смягчающие обстоятельства

Сначала мы хотели разместить здесь совет, как бриться вафельным полотенцем. Но подумали, что информация о смягчающих средствах для бритья будет полезнее.

Успокаивающая эмульсия от раздражения кожи после бритья Lab Series от **Aramis**

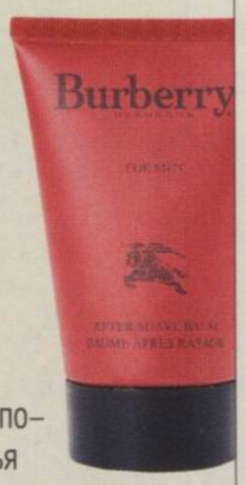
Бальзам после бритья от **Dolce & Gabbana**

Увлажняющий крем для бритья от **Grey Flannel**

Лосьон после бритья от **Catalyst**

Лосьон после бритья Aquaman от **Rochas**

Гель для бритья от **Nivea**



Бальзам после бритья от **Burberry**

Гель после бритья от **Clinique**

Увлажняющая и питательная эмульсия для кожи Aquamilk от **Lancaster**

Лосьон до бритья электробритвой Lab Series от **Aramis**

СЕКС

Ужас на крыльях ночи

Все женщины боятся первого раза. Но некоторые потом боятся также второго, третьего, сто пятьдесят шестого...

Если женщина говорит «нет», значит, у тебя слишком клетчатое кресло.

Все было прекрасно, но она опять в самую важную минуту забыла дома утюг... Что, в конце концов, происходит? Может быть, с тобой что-то не так? Не факт. Вот список фобий, которые мешают некоторым женщинам отбросить все предрассудки и немедленно заняться с тобой сексом.

Коитофобия Страх перед половым актом, обычно тесно связанный с детскими травмами, например испугом при виде того, как родители занимаются сексом. Также часто возникает после пережитого изнасилования.

Гимнофобия Страх показаться кому-то обнаженной. Такие барышни, если и занимаются любовью, то только в темноте и под одеялом, и пока ты не изничтожишь всю иллюминацию, ни о каких тесных контактах не может быть и речи. Обычно эта фобия возникает как результат строгого пуританского воспитания девочки в семье.

Патофобия Страх перед заболеваниями, передающимися половым путем. Причем никакие справки об анализах и никакие пуленепробиваемые презервативы не котируются как контраргументы. И это понятно — фобия и логика редко ходят рука об руку. Например, люди, боящиеся акул, иногда ухитряются паниковать даже в собственных ваннах.

Скопофобия Страх того, что на тебя смотрят. Причем неважно, в каком виде — одетом или раздетом. Начальная стадия мании преследования. Вообще-то скопофобия не относится напрямую к сексуальным фобиям, но многие психологи отмечают, что особые затруднения возникают в этой области: чем выше степень эмоционального возбуждения, тем активнее «играет фобия». То есть в метро девушка еще проехаться может, а вот когда ты ее за руку берешь и в глаза глядишь — тут у нее нервы и не выдерживают.

Гамофобия Страх перед замужеством. Да-да, есть и такое. Очень «интеллектуальная» фобия, являющаяся продолжением страха перед потерей свободы. Для очистки совести скажем, что куда чаще от этой фобии страдают мужчины, но некоторые женщины тоже ей подвержены. Если красавица заподозрит, что ты уже покушаешься на ее свободу (задаешь слишком много вопросов, строишь планы, обещаешь научить варить борщ), она побоится вступать с тобой в половой контакт — чтобы не дать тебе слишком много власти над собой.

Любой из этих фобий должен заниматься профессиональный психолог, и чаще всего с болезнью удается справиться. Если же мадемуазель предоставила справку, что у нее нет ни одной из вышеуказанных фобий, и все равно ушла после первой твоей попытки поцеловаться, вероятнее всего, ты сегодня просто переборщил с чесночным супом.

Фото: Stone, Максим Балакин

ДИАГНОСТИКА

Мы по ушам не ездим

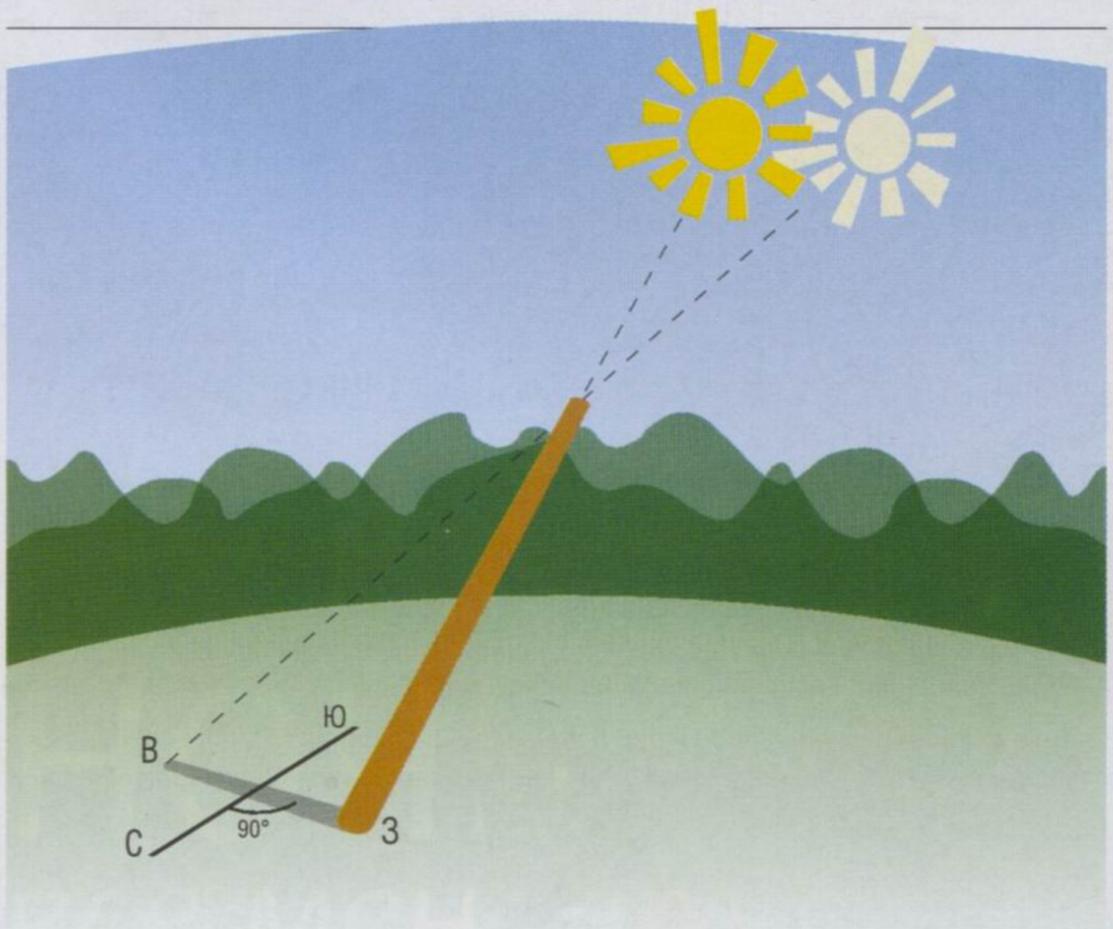
5 симптомов того, что тебе пора показаться отоларингологу.

Симптом	Возможный диагноз
Когда ты сморкаешься, то чувствуешь боль и напряжение в ухе.	Евстахиит (воспалительный процесс на уровне евстахиевой трубы). Нужно лечить.
Ничего не болит, но ухо почти не слышит и из него течет.	Острый отит. Нужно лечить.
Боль расходится от уха почти до подбородка. И усиливается, когда ты жуешь.	Фурункул в ухе. Нужно удалять.
С тех пор как ты вернулся из отпуска, у тебя все время чешется ухо.	Отит, который ты подцепил в грязном бассейне. Нужно капать, мазать и прогревать.
Острая, стреляющая боль в ухе.	Острый средний катаральный (а то и гнойный!) отит. Срочно лечить — капли в ухо, антибиотики в рот!

НОУ-ХАУ

Палка–сторонысветаопределялка

Променял компас на самую красивую туземку? Вот как добраться до родной шхуны.



ШАГ 1
Воткни палку
В грунт. Направь ее конец точно на солнце (так, чтобы не было тени).

ШАГ 2
Подыши воздухом
Через 15 минут проведи прямую линию перпендикулярно линии тени.

ШАГ 3
Сориентируйся
Вуаля! Компас заказывали? Конец тени указывает на восток. Ну и соответственно: справа юг, а слева север. Пора на борт, а то макароны по-флотски прокиснут.

Иллюстрация: Snail

Тинькофф

Пиво "Тинькофф Платиновое" сварено на пивоварне ресторана "Тинькофф" из отборного солода и хмеля на экологически чистой воде. Отфильтровано современным способом холодной фильтрации. Плотность - 13% Алкоголь - 5,0 %

Просто поверни пробку

ПИВОВАРЕННЫЙ ЗАВОД - РЕСТОРАН "ТИНЬКОФФ"
ПИВО
Тинькофф
1998
Платиновое
13% 0,33 л
Алк. 5,0%
Товар сертифицирован

ПИВО КАКИМ ОНО ДОЛЖНО БЫТЬ!

ЗДОРОВЬЕ

Под наркоз и обратно

Усыпить человека на время операции — дело нетрудное. Сделать так, чтобы он очнулся в здравом уме, — уже сложнее. Чтобы не испортить карьеру какому-нибудь молодому анестезиологу, стоит немного проконтролировать процесс.

Спроси о местной анестезии

Обезболивание отдельных интересных участков тела куда более безопасная процедура, чем общий наркоз. При местной анестезии некоторые нервные окончания теряют чувствительность, зато мозг обходится без ударной дозы наркотика. Ты остаешься в полном сознании, можешь дать хирургу дельный совет или похихикать с медсестрой. Впрочем, многих больных пугает перспектива увидеть свой внутренний мир, так что анестезиолог может и не предложить местное обезболивание. Если у тебя крепкие нервы, поинтересуйся такой возможностью.

Расскажи о своей спортивной форме

Чем в лучшем тонусе твое тело, тем лучше перенесут наркоз сердце и легкие. Так что, если ты ведешь здоровый образ жизни и занимаешься спортом, намекни об этом специалисту. Эта информация поможет ему точнее подобрать дозировку.

Задай вопрос

Совсем не лишним будет узнать, чем именно тебя собираются усыплять. Эти сведения могут пригодиться тебе годы спустя во время разговоров с врачами и любопытными приятелями.

Опиши свои любимые лекарства

Если ты имеешь привычку принимать в качестве легкого снотворного как раз тот препарат, который тебе собираются ввести анестезиологи, сообщи им об этом. Возможно, им это покажется любопытным. Также стоит рассказать обо всех лекарствах, которые ты упо-

Анестезиолог крутил динамо и прикидывался шлангом.

Фото: Corbis

Panasonic *представляет новейшие автомагнитолы с передней панелью* **Day & Night** *и дисплеем* **BIG (Beat Impact Graphic)**.

День - *серебристый цвет панели гармонично вписывается в интерьер Вашего автомобиля.*

Ночь – *Ваша автомагнитола преображается: серебристый цвет панели исчезает, уступая место завораживающей синей подсветке.*

Трехмерная графика дисплея – отличное дополнение к мощному и объемному звуку (50 Вт x 4). Вы можете выбрать анимацию под стиль любимой музыки и свое настроение.

Автомагнитолы **Panasonic** *не оставят равнодушными ни Вас, ни Ваших друзей.*

CQ-FX721N

Товар сертифицирован

www.panasonic.ru

треблял в последнее время. Это поможет избежать нежелательных химических комбинаций в организме.

Если у тебя астма...

Скажи: «Кстати, у меня астма». Пусть врачи узнают об этом заранее, а не когда ты, забывшись сладким сном, вдруг забудешь, как дышать.

Не кури

Этот оригинальный совет мы ввернули не по просьбе Минздрава, а по вполне конкретным соображениям теории вероятностей. Чем в лучшей форме ты придешь к операции, тем выше шансы успешного исхода. В случае же операции на сердце этот совет становится требованием — тебя просто прогонят с хирургического стола, если узнают, что ты не воздерживался от курения последние шесть недель. На худой конец несколько часов.

Если тебя тошнит...

Некоторые анестезирующие средства могут очень сильно расстроить твой желудок. А могут и не расстроить. У тебя будет совсем мало времени, чтобы проанализировать свои ощущения.
Если чувствуешь, что сейчас начнется регургитация (в смысле рвота), скажи об этом хирургу или хотя бы поднеси два слабеющих пальца ко рту в знак протеста. Порядочный анестезиолог должен в срочном порядке подобрать тебе другой наркоз, после того как сестра восстановит утраченную стерильность.

Перепроверь

Статистика и жизненный опыт подсказывают нам, что ошибки случаются везде. У анестезиолога за день вас таких с десяток, и каждому подавай свой препарат в нужной дозе. Ничего страшного не случится, если ты вежливо попросишь анестезиолога еще разок все проверить.

ПРАВИЛЬНАЯ ШТУКА

Поцелует и плюнет

Не уверен? Дунь в трубочку!

По статистике, 40% людей периодически испытывают проблемы с запахом изо рта. А по утрам и все 95%. Сами о том не подозревая.

Ученые решили положить конец пикантным сомнениям и изобрели Tanita Freshkiss. Ты производишь выдох, а он выдает оценку его свежести по 4-балльной шкале. И никому не рассказывает. Только что за жвачкой в ларек не бежит. Freshkiss улавливает примеси сернистых соединений, которые выделяются бактериями ротовой полости. Именно они и являются причиной неприятного запаха.

В редакции всего один экземпляр, поэтому мы на него дыхнуть боимся.

Подробнее об этом приборе ты можешь почитать на сайте www.freshkiss.com.au или на www.freshkiss.de. В США Freshkiss стоит 30 долларов. Неизвестно, когда эта игрушка появится в наших магазинах, но при желании ты можешь заказать ее через сайт www.pregrad.net, который посредничает между нашими покупателями и мировыми интернет-магазинами. Светлана Семина, менеджер сайта, заверила нас, что доставить Freshkiss в Россию им по плечу.

ЗДОРОВЬЕ

Черт–те что и сбоку бантик

Растянул ногу? Все, что тебе нужно, это правильный стрэппинг!

1. Потерпи пару дней Не стоит плотно забинтовывать щиколотку сразу после того, как ты получил травму. Подожди два дня. Щиколотка здорово распухнет и сформируется большущая гематома, но это вполне нормально. Хуже будет, если опухоль не будет иметь достаточно места для развития — это может серьезно повредить ткани.

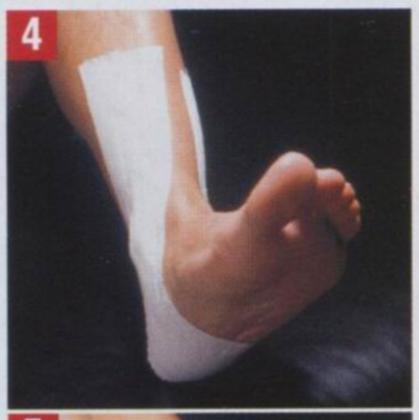
2. Приготовь водку со льдом Сразу после травмы приложи к области растяжения пакетик со льдом (не забудь подложить под него кусок хлопчатобумажной ткани, чтобы не отморозить верхний слой кожи) и держи его двадцать минут. Повтори процедуру несколько раз в течение дня. Может, ноги на стол класть и неприлично, зато полезно: не происходит застоя крови в травмированной конечности. Так что почувствовать себя персонажем вестерна иногда не помешает. На ночь сооруди себе плотную, но не очень тугую повязку — кусок ваты, пропитанный водкой, покрытый полиэтиленовой пленкой и зафиксированный с помощью эластичного бинта. Засунь под матрас пару томов энциклопедии (причем необязательно медицинской), чтобы приподнять конец кровати со стороны ног. Проживи пару дней в подобных процедурах, а на третий день приступай к стрэппингу.

3. Стрэппуй Стрэппинг — это не что иное, как искусство бинтовать. Твою проблему можно решить при помощи обычного бинтового пластыря. И не обязательно владеть деликатным искусством бинтования. Самое главное — не перепутать картинки и угадать натяжение. Слабо намотанный бинт не принесет облегчения и не поддержит стопу от дальнейшего повреждения при ходьбе. Слишком тугой бандаж затруднит движение. Но удачно забинтовавшись можно даже посещать спортзал.

1. Эпиляция пластырем — процедура жестокая, поэтому лучше сначала побрить ногу.

2. Три полоски пластыря длиной по 45 см налепить так, чтобы они начинались с внутренней стороны стопы, проходили под пяткой и заканчивались над щиколоткой с внешней стороны икры.

3. Такие же полоски налепи в обратном направлении, т.е. начиная с внешней стороны стопы. Наложенный таким образом пластырь удержит вместе растянутые связки.



4. Еще три дополнительные полоски наложи опять в обратном направлении под пяткой к внутренней стороне ноги.

5. Закрепи конец пластыря на верхней части подъема и немного под углом проведи его под свод стопы.

6. Дальше направляй пластырь низко за пятку, стараясь не защемить ахиллово сухожилие.

7. Продолжай бинтовать ногу в направлении от пятки к верхней части стопы. Отрежь пластырь, закрепив концы внахлест.

8. Повтори пункты 5–7, бинтуя в обратном направлении — начиная вести пластырь вниз с внешней стороны ноги и заканчивая, как показано на рисунке.

9. Затем закрепи получившуюся конструкцию эластичным бинтом, который не только поможет пластырю держаться лучше, но и не предотвратит опухание.

Фото: M. Weiss, Максим Балакин

ТЕОРИЯ

Подрастающее поколение

Будет твой сын блистать на баскетбольной площадке или развлекать публику на арене цирка лилипутов? Выяснить это поможет формула, разработанная кафедрой педиатрии Университета Ньюкасла (Великобритания). Позвони нам через восемнадцать лет и сообщи, насколько они обсчитались.

Я, Мальвина и папа карла.

Для мальчиков:
Твой рост + рост твоей жены. Полученную сумму раздели на два. Прибавь пять сантиметров.

Для девочек:
Твой рост + рост твоей жены. Полученную сумму раздели на два. Отними пять сантиметров.

ПРАКТИКА

Дым кольцами?

Как добиться того, чтобы коллеги больше не курили в офисе.

Поспорь с ними, что ты можешь свернуть сигарету в кольцо и она при этом не сломается и останется пригодной для курения. На кон поставьте расписки, в которых они клянутся больше не портить воздух в офисе, а ты — что если проиграешь, то больше не пикнешь о вреде пассивного курения.

Теперь действуй по следующей схеме

1. Сними целлофановую обертку с сигаретной пачки.
2. Разорви пленку по шву и разгладь.
3. Облизни пленку с одной стороны и размести на ней сигарету.
4. Туго закрути сигарету в пленку.
5. А теперь с этой сигаретой можно делать что угодно, хоть в узел завязывать — она не сломается.
6. Вручай сигарету этим лузерам и гони их на лестницу. Пусть они ее там прикончат.

Бычок свернулся калачиком.

САМОЧУВСТВИЕ

Есть такая буква в этом слове

Тебя прогнали с места диктора телевидения, поскольку ты опять рассказал зрителям что-то об «эякуляции насилия на Ближнем Востоке»? Ты забыл, как зовут твоего старшего ребенка? Вчера, разгадывая кроссворд, ты расцарапал себе затылок, пытаясь вспомнить, как называется та квакающая амфибия на «ля». Не бойся, это еще не склероз. Большинство людей, которые путаются в словах, вполне здоровы — просто у них есть небольшие проблемы с системой речевого планирования. Их мозг не умеет оперативно работать с заложенной в нем информацией и порой стирает даже часто используемые файлы. К счастью, это поправимо.

Допинг для мозга Существует много растительных веществ, которые улучшают снабжение мозга кислородом, например гинкго билоба и женьшень. В отличие от медикаментов эти растения обладают очень мягким воздействием — без побочных эффектов. Их отпускают в аптеках без рецепта, так что тебе не придется ходить на прием к специалистам из маленьких психиатрических больниц, не бойся.

Зеленый чай Выпивай по чашке утром и вечером. Он также тонизирует, но при этом не вмешивается в деятельность мозга — в отличие от кофе.

Витамины Один из самых важных элементов для нашего мозга — это витамин B1. Он содержится в пивных дрожжах, ржаном хлебе, молоке, печени, бобовых, птице и рыбе.

Тренинг Зарядка по утрам требуется не только телу, но и голове. Устраивай себе ежедневный пятиминутный мозговой кросс, учи по десять новых иностранных слов и припоминай выученные накануне. Хорошим тренингом психиатры признают также складывание 3D-пазлов. Шарады, ребусы и прочие головоломки тоже могут быть полезны для тренировки мозга.

Концентрация Забыл слово? Прекрати насиловать себя, припоминая его. Попробуй сконцентрироваться на какой-нибудь другой мысли. Переключившись полностью, ты наверняка сумеешь потом легко вспомнить все, что надо. Это как при пробуксовке — попробуй сперва подать назад.

Воздух Чем меньше кислорода достается твоему мозгу, тем хуже он работает. Поэтому, если на важном совещании ты никак не можешь найти достойных аргументов, попробуй выйти на пять минут подышать. Или хотя бы ослабь галстук.

Фото: Corbis

МОЙ ПОЖАРНЫЙ ВЫХОД

В Англии XIX века порядочные джентльмены считали зазорным ходить на работу и от скуки ввели в обиход понятие «хобби». Теперь на работу ходить не зазорно, даже наоборот, однако хобби из мужского обихода все не выходит. Видимо дело не в скуке.

Автор: Александр Заиц

Я всегда немного завидовал этим увлеченным натурам — собирателям пивных банок, страстным меломанам и даже рыболовам. Они казались мне счастливыми в те моменты, когда пересказывали свои достижения. Их глаза горели, чувствовалось, что люди живут некоей дополнительной жизнью. И было совершенно не важно, чем эти счастливчики занимались в основное рабочее время. Преуспевающий бизнесмен, по совместительству рыболов, мог разинув рот слушать рассказ другого рыболова, по совместительству полного неудачника. Когда речь шла об их страсти, они оба переходили в другой статус. И поди докажи человеку, что он неудачник, если он в субботу выловил вот такого — вот не вру! — вот такого вот леща!

Зависть, даже легкая, стимулирует работу мысли. Я пытался убедить себя, что это блажь, уход от реальности и вообще глупости. Что надо заниматься настоящим делом, зарабатывать деньги, а не сидеть с удочкой на одном месте. Наконец, я говорил себе, что этот знаток опарышей просто врет, что рыбы в наших водоемах давно нет, а есть только мутанты с двумя хвостами и колесиками вместо плавников. Но зависть его чистым радостным эмоциям не проходила.

Даже бестолковейшие любители компьютерных игр кипели такими подлинными страстями, что мой выстраданный принцип — больше никогда не играть в компьютер — начинал колебаться. «Убожество! — говорил я себе. — Два часа обсуждать, каким оружием замочить монстра на двадцать пятом уровне! Когда наши корабли бороздят просторы вселенной… Когда миллионы людей голодают… А главное, когда за эти два часа на компьютере можно сделать халтурку и заработать денег». Они спрашивали меня, что я больше люблю — стрелялки или симуляторы? Вообще-то стратегии, но я обливал их холодным презрением — я не трачу время на ерунду. Они плевать хотели на мое презрение и углублялись в дальнейшие дискуссии, несмотря на бороздящие корабли и голодающие миллионы.

В общем, я стал задумываться, не завести ли мне хобби, внутренне признавая, что это звучит по-идиотски. Нельзя сказать, что у меня не было увлечений помимо работы. Их было: и рисование, и бильярд, одно время даже бридж — но ни одно из них не тянуло на полновесное хобби. Того, ради которого я бы пожертвовал важными делами в «настоящей» жизни.

Фото: Voller Ernst

Не будешь же силком тащить себя в бильярдный клуб только потому, что «так надо» — глупо как-то. Да и времени на это ну совсем нет.

Между тем «настоящая жизнь» неконтролируемо растекалась по моему пространственно-временному континууму, проще говоря, дела задалбывали. Много их было или мало — они норовили заполонить все двадцать четыре часа в сутках. И поскольку степень занятости не зависела от количества дел, я пришел к выводу, что нехватка времени на хобби — просто отговорка. Была бы отдушина, и время на нее найдется. Осталось понять, действительно ли мне нужна эта «дополнительная жизнь».

Понаблюдав еще немного за прыгунами с парашютом, любителями боулинга и одним глуховатым фанатом джаза, я подвел философское обоснование под мужские увлечения. Хобби по отношению к остальной жизни играет ту же роль, что семья по отношению к работе. Это пространство, в котором можно укрыться от неурядиц, передохнуть и сбросить стресс. А те, у кого нет хобби, — своего рода холостяки. Это не хорошо и не плохо, просто у них как бы оголен тыл.

Да, это бегство от реальности, но пожив немного в этой реальности, приходишь к выводу, что от нее надо убегать время от времени. В конце концов все, чего ни хватись — книги, фильмы, романические отношения, — все это мир грез. И, видимо, человеку это нужно. Если считать, что жизнь конечна (есть такое мнение), то нельзя относится к ней слишком серьезно.

К сожалению, не всем повезло зарабатывать на жизнь любимым делом. Кто-то родился специалистом по растаможке грузов и легко нашел свое призвание. А как быть прирожденному игроку в Quake, строителю карточных домиков, дегустатору пива? Или как это было у Сэлинджера — «мое призвание ловить детей, бегущих над пропастью во ржи». Небось, много денег не насшибаешь, гоняясь во ржи за детишками. Неужели мучиться всю жизнь на нелюбимой работе?

Таким ловцам во ржи хобби просто необходимо. И как этот человек заставляет себя ходить на работу ради материального благополучия, так он должен заставлять себя заниматься любимым делом после работы ради благополучия морального. Иначе нагрянет кризис среднего возраста и поставит все вечные вопросы ребром: к чему ты пришел, парень? Исполнил все, что задумывал? Получил удовольствие от лучшей части жизни или просто ходил на работу? Мужчина, не нашедший в сорок лет своего призвания, — тяжелое зрелище.

Да и преуспев на безденежном, но любимом поприще можно взглянуть на него свежим взглядом. Так ли уж нельзя им заработать нормальные деньги? Я не смог придумать ни одного занятия, которое при должном уровне профессионализма не приносило бы дохода. Да, богатых торговцев мебелью больше, чем богатых филателистов, но они тоже есть. Также как есть профессиональные тестеры компьютерных игр, чемпионы-сноубордисты и даже преуспевающие рыболовы-спортсмены. Чем бы ты ни увлекался, ты можешь перейти в профессионалы, начав предоставлять другим те услуги, потребителем которых был сам. Любишь футбол — стань комментатором, любишь пейнтбол — открой свой клуб.

Но даже если хобби останется просто хобби, помимо мира в душе оно как минимум приносит человеку некую глубину, выводит плоского персонажа в третье измерение. Выйдя в которое можно взглянуть и на свою основную работу с нового ракурса. И начать относиться к ней не так угрюмо серьезно.

В общем, можете смеяться, но я заставил себя посылать важные дела подальше и ходить хотя бы пару раз в неделю в бильярдный клуб. И войдя в этот ритм, я действительно слегка вознесся над тщетой и суетой. Я почувствовал, что момент падения шара в лузу как-то оправдывает мое существование. В голове стали проноситься красивые слова с большой буквы — Призвание, Смысл Жизни, Дуплет… Мне слышались голоса: «Вы знаете, что он еще и гениальный бильярдист?» А забив однажды от двух болтов в среднюю лузу, я даже подумал, что погибни я сейчас, мне будет чем похвастаться на Страшном Суде.

Можно подумать, что хобби не нужно тем, кто зарабатывает своим любимым делом. Но любое дело, даже самое заветное и любимое, теряет сладость запретного плода, как только ты начинаешь получать за него деньги. То есть первое время ты просто и пошло счастлив и считаешь своих работодателей слабоумными — ты готов работать за бесплатно, а они предлагают деньги. Но через месяц эйфория проходит, и в душе образуется некий вакуум. Это значит, что из жизни ушла мечта. Мечта — вот ключевое слово в разговоре о хобби. Без мечты пропадает стимул жить дальше. И чем недостижимее мечта, тем лучше. Тем дольше ты будешь счастлив процессом ее реализации. Поэтому, если ты достиг своей мечты, срочно заводи новую, пока не пришла депрессия.

В свое время я, признаться, прошел путь превращения своего хобби в дело жизни. Когда-то я был тихим программистом и по ночам писал романы, повести, саги и эссе. Эти ночи были счастливейшим временем моей жизни, и когда кто-то предложил мне деньги за публикацию моего бреда, я был удивлен гораздо больше, чем обрадован. Теперь я занимаюсь исключительно текстами и очень люблю это дело. Настолько, что начал ощущать тот самый вакуум в душе. Такая вот зараза этот человек — не может жить без недостижимого идеала.

Но кажется, я выбрал себе подходящую мечту — надеюсь, я никогда не стану чемпионом мира по русской пирамиде. Но буду с упоением бить мимо шара до конца жизни. Хобби у меня такое. MH

К сожалению, не всем повезло зарабатывать на жизнь любимым делом. Кто-то родился специалистом по растаможке грузов и легко нашел свое призвание. А как быть прирожденному игроку в Quake, строителю карточных домиков, дегустатору пива?

Хочешь положить на men's health с прибором?

Все лучшее, что случалось с американцами до появления одного правильного журнала для мужчин, собрано в этом музее сомнительных медицинских изобретений.

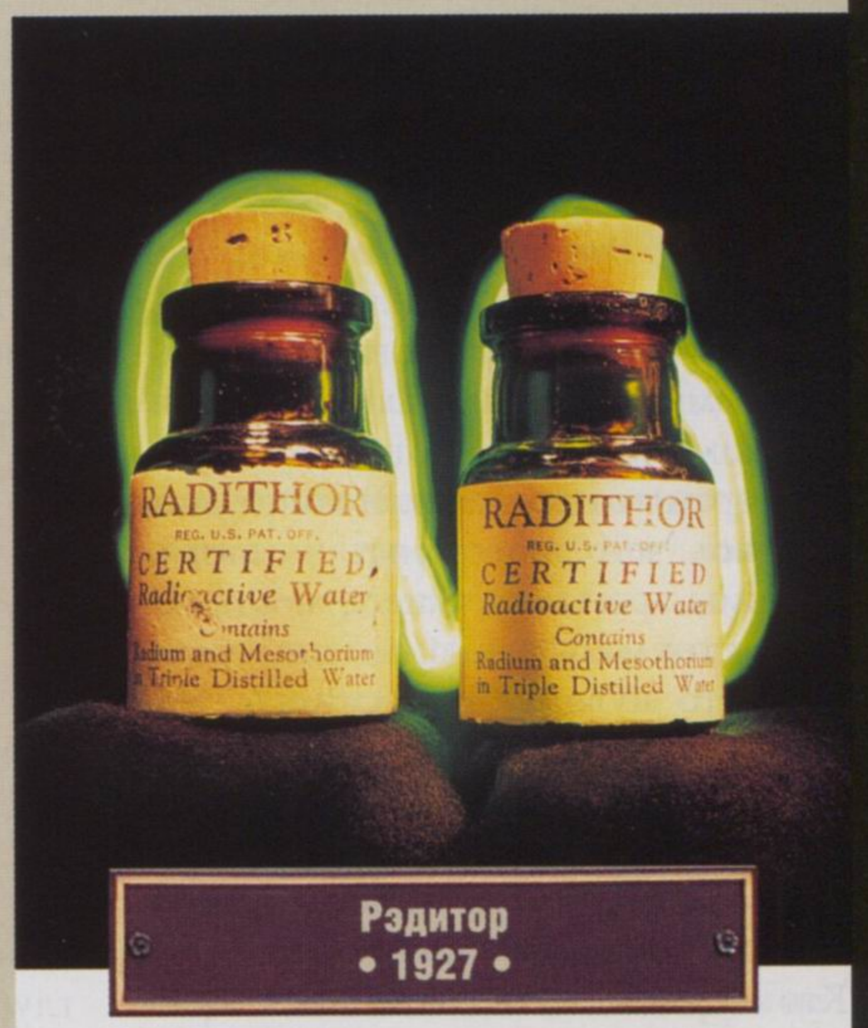
Каждый из показанных здесь предметов, несмотря на всю свою странность, абсолютно реален. Каждый преподносился в свое время как прорыв в медицине. И множество наивных людей их покупало и пыталось применить. Сегодня 235 самых забавных приборов выставлено в Музее сомнительных медицинских изобретений в городе Миннеаполисе, США. Хранитель и создатель музея 70-летний Боб МакКой (на фото внизу) говорит, что, хотя его экспозиция служит прежде всего развлекательным целям, она призвана также научить людей мыслить чуть более критически по отношению к новинкам медицины. Действительно, такие бесценные вещи, как ортопедические подушки, ушные свечи и увеличители для груди/пениса активно продаются (и покупаются) по сей день.

«Люди смеются, глядя на эти вещи, — говорит он. — Но я всегда предлагаю им посмотреть ночной телемагазин. Там можно обнаружить не меньше товаров, которые по своей сути ничем не отличаются от этой ерунды».

Из множества экспонатов мы отобрали самые мужские и с гордостью за человечество представляем их твоему вниманию.

Ксервак Кросли
• 1936 •

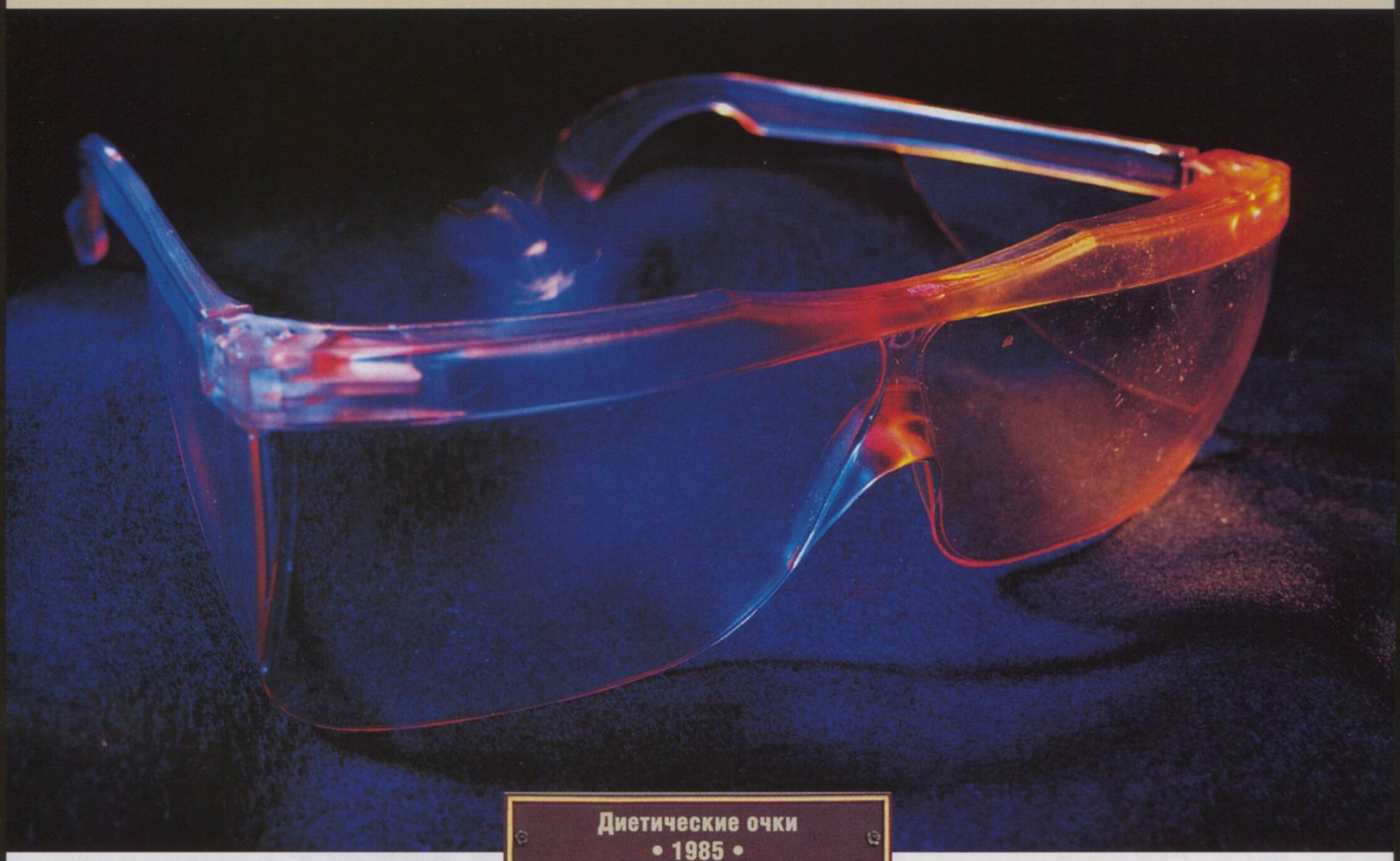
Это чудо конструкторской мысли содержит в себе мощный компрессор. Просто надень резиновую шапочку, шлем, включи нужную мощность и расслабься. Искусственно созданный перепад давления заставит кровь прилиться к голове, что, по замыслу изобретателей, должно незамедлительно стимулировать рост волос. А заодно превратить твою голову в один большой волдырь.



Рэдитор
• 1927 •

«Лекарство» в этих симпатичных флаконах продавалось как афродизиак и средство от импотенции. На самом деле это была всего лишь дистиллированная вода, слегка сдобренная радием. Около 400000 тысяч таких флаконов было продано по $1 за штуку, пока один из постоянных покупателей не покинул этот мир вместе со своими суетными желаниями. Наряду с рэдитором в то время продавались радийные свечи и даже радиоактивные бандажи для яичек. Считалось, что радий необычайно взбадривает.

Фото: Chip Simons



Диетические очки
• 1985 •

При пользовании этими цветными очками окружающий мир является в бледных красках. Подразумевается, что пища теряет былую визуальную привлекательность, человек начинает меньше есть и в результате худеет. «Если бы этот принцип работал, — замечает МакКой, — великий слепой Стиви Уандер вряд ли бы разъелся до таких размеров».

Пояс мужественности
• 1915 •

Надеваемый на талию, этот аксессуар должен был вселить жизнь в «истощенный и ослабевший орган». Пояс рекламировался как электрический, хотя на самом деле он был пропитан перечным настоем, который при контакте с кожей вызывал жжение.

Глазной массажер
• 1930 •

Резиновые колпачки этого агрегата вращают глазные яблоки счастливого владельца, с каждым движением усиливая их мышцы. Подобные тренировки, совмещенные со «строгой диетой и нудистскими упражнениями на свежем воздухе», по идее, должны существенно улучшать зрение.

Ушные свечи
• 1977 •

Засовываешь такую свечу (длиной 25 см) в ухо, зажигаешь, и сера в ушах паниче–ски растворяется. Это намного интерес–нее, чем просто удалять ее ватной палоч–кой, к тому же весьма романтично.

Неоновый усилитель роста волос
• 1960 •

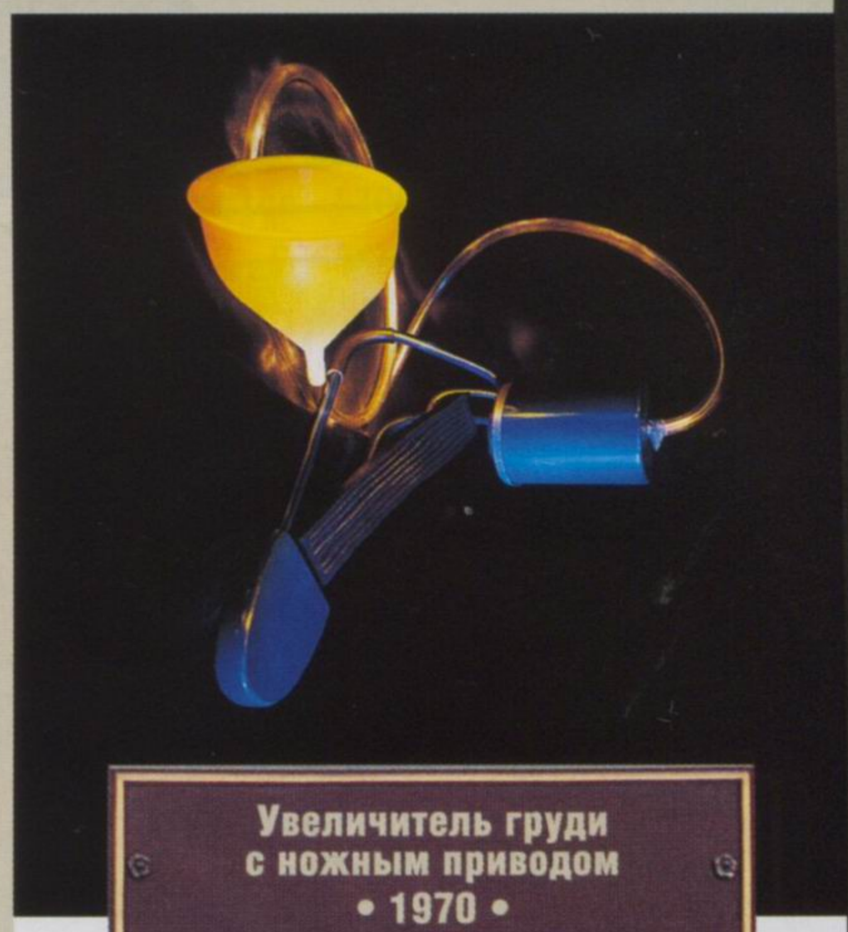
После задания нужного количества вольт лысоватый мужчина садился под эту лампу и впитывал ее «чу–десные излучения». На самом деле это был всего лишь обыкновенный неоновый светильник.

Эректосигнализатор
• 1905 •

На рубеже веков ночная эрекция, или сперматорея, как ее тогда называли, считалась истощающим организм «заболеванием нервной системы». Этот алюминиевый ошейник с 14–ю острыми зубчиками надевался на вя–лый, но коварный орган, и был при–зван разбудить владельца в случае ночной эрекции.

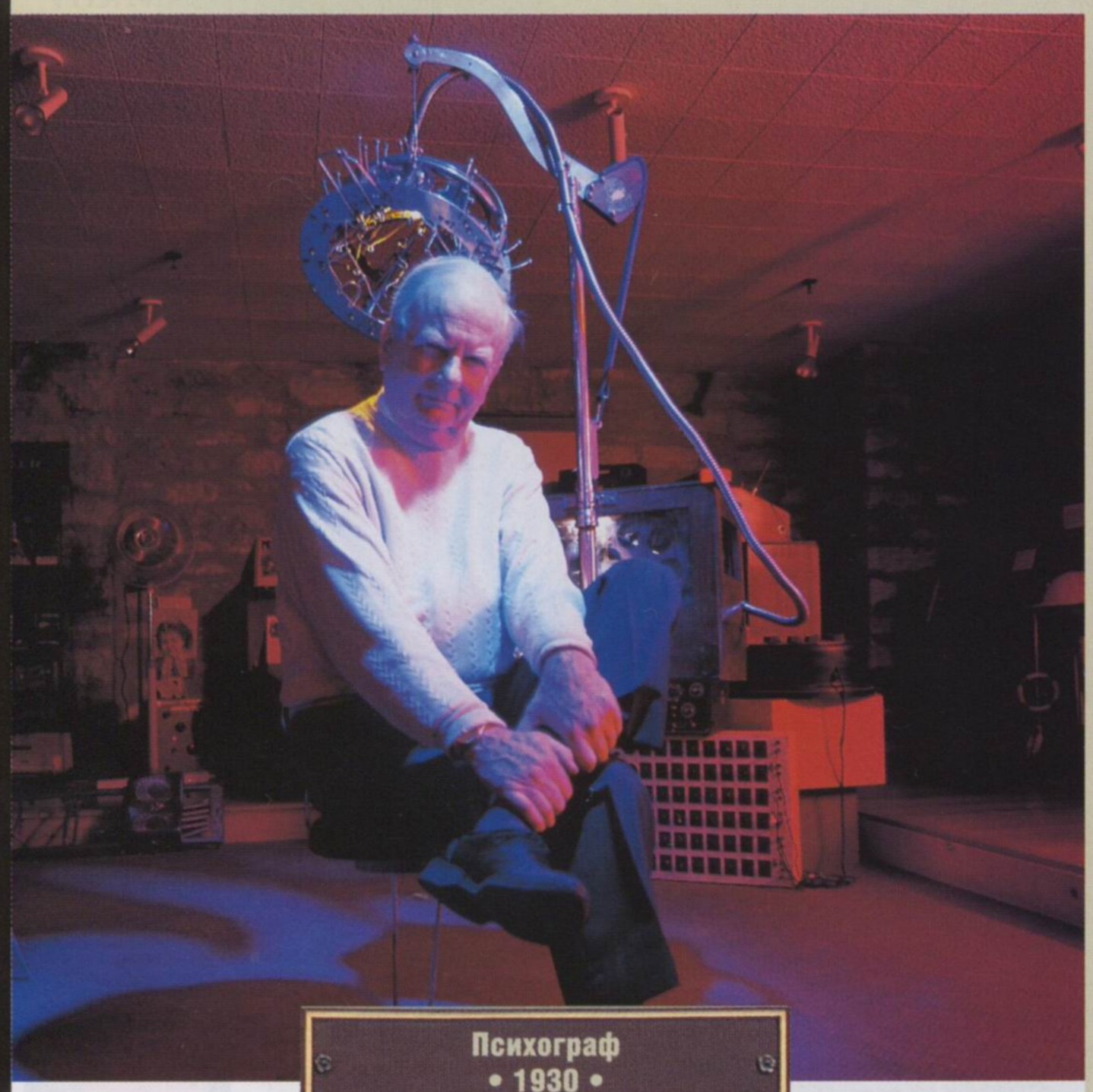
Грелка для простаты
• 1918 •

Один конец этого устройства обтекаемой формы втыкался в розетку, другой в пользователя. Разогреваясь до 38°С, оно, по мнению создателей, должно было стимулировать простату и, соответственно, повышать потенцию. Кабель прибора был настолько длинным, что позволял пациенту в случае короткого замыкания прыгать по всей комнате, не прерывая процедуры.



Увеличитель груди с ножным приводом
• 1970 •

Конечно, это не совсем мужской целительный прибор, но если бы он работал, многие из нас согласились бы завести в хозяйстве одну–две штуки. Располагаешь чашечку на том месте, где должна быть грудь и качаешь ногой грушу. В чаше создается пониженное давление и… ничего не происходит. Просто и гениально.



Психограф
• 1930 •

Шишки и впадины головы в свое время считались показателями наклонностей и способностей человека. Эта устрашающего вида шапочка снабжена множеством струбцин для измерения особенностей рельефа черепной коробки. Результатом работы психографа являлась таблица, из которой становилось понятно, каким из 46 видов деятельности стоит заниматься человеку. До самого изобретения компьютеров дело профориентации не знало таких взлетов автоматизации.

Вибростимулятор
• 1940 •

Данное чудо техники с полноценным электроприводом висело под потолком некоторых парикмахерских. Оно опускалось на головы лысеющих клиентов, и четыре вибрирующие пластины начинали выполнять свою миссию — «оживлять» кожу головы и стимулировать рост волос.

Для желающих подробнее ознакомиться с экспонатами Музея сомнительных медицинских изобретений его адрес в Интернете: www.mtn.org/quack. MH

Военно-половой роман

Твоя боевая подруга слишком развоевалась? Мы научим тебя, как вести сражения по всем правилам и с минимальными потерями.

Автор: Олег Прохоров

Сколько ни доказывай себе и друзьям, что одному жить лучше, рано или поздно все равно обнаруживаешь себя в разгаре совместного проживания с женщиной, причем по собственному желанию. Почему так получается, всем известно. Любой холостяк приведет тебе с десяток преимуществ парного существования, которые, примелькавшись, утеряли для тебя свою очевидность. Тут и регулярный секс, и возможность поделиться своими бедами и радостями, не выходя из квартиры. Тут и наваристые щи, и чистое белье, и пропылесосенные (тобой) ковры. Благодать. Но есть и другая сторона медали. Что вам двоим обеспечено независимо от прочности уз — так это семейные ссоры. И даже если брак гражданский, ничто не помешает ему время от времени превращаться в театр военных действий.

И как было бы неплохо хоть иногда выходить из этих сражений победителем! Но ругаться с женщиной — все равно что играть в наперстки, выиграть почти невозможно. У мужчин аргументы рано или поздно заканчиваются, в то время как у женщин они не кончаются никогда. И неважно, насколько убедительно ты звучишь, — противнику неизменно удается вынудить тебя к капитуляции. И хорошо, если без аннексий и контрибуций.

Почему же она с такой легкостью кладет тебя на обе лопатки? Все потому, что мужчины ненавидят выяснять отношения. А женщины это дело обожают. Не потому, что они такие уж кровожадные, а потому, что скандал для них — способ выразить свои чувства и прийти к большему взаимопониманию. Они верят, что выброс эмоций укрепляет отношения.

Что ж, раз ей так хочется... Принимаем вызов. Будем ссориться до последней капли крови — на кухне, на скамеечке в парке, в машине, в ванне и в бане, всегда и везде. И не отступим, пока не вырвем долгожданную победу, хотя бы одну на всех, мы за ценой не постоим. Но сражаться мы будем не вслепую, а поражая врага его же оружием. Разведав стратегию и тактику противника, научимся драться не хуже девчонок!

Тактический ход номер 1. УКЛОНЕНИЕ

Говорить с женщинами на их же языке нелегко. Многие мужчины чувствуют при этом себя неестественно и как-то по-дурацки. Оно и понятно: согласно американским исследованиям, женщины произносят в среднем 25000 слов в день, из них 10000 на работе. Мужчины же обходятся всего 13000 слов в день, при этом на время рабочего дня приходится 12000 слов. Если не брать в расчет осколки посуды и хлопанье дверьми, то слова являются главным оружием в семейных спорах. С каким же арсеналом мы приходим на поле боя? У женщины в запасе 15000 слов, которые рвутся в бой, — неорганизованный и необученный батальон визгливых камикадзе. Мужчина располагает всего лишь тысячей слов — гвардейская рота, не более.

Сходиться посреди кухни стенка на стенку при такой диспозиции — верное самоубийство. Стоит тебе ввязаться в бурное выяснение отношений, и ты исчерпаешь свой лимит слов на несколько дней вперед. К выходным о необходимости пообедать ты сможешь заявлять только иканием и мычанием. Так что самая верная стратегия — это послать парламентеров и попытаться заключить мир.

Вот простейший путь задавить скандал в самом зародыше. Как уже было сказано, женщины при помощи ссоры пытаются донести до тебя свои эмоции. Следовательно, надо дать ей возможность сделать это мирным путем — таким образом устраняется 95% домашних конфликтов. Для этого существует удобная формулировка: «Я понимаю, ты... Наверное, ты чувствуешь себя...» Что ты поставишь на месте пропуска, тоже немаловажно. Скажем, никуда не годится вариант «Я понимаю, ты любишь портить мне нервы. Наверное, ты чувствуешь себя законченной истеричкой!» Лучше всего проговорить (без иронии!) ее эмоции, сформулировать их словами: «Я понимаю, ты недовольна, что мусорное ведро переполнено». Она поймет, что ее эмоция дошла до твоего сознания, и успокоится. И если ты со своей репликой попал в нужный момент, то короткая перестрелка уложится аккурат в рекламную паузу.

Тактический ход номер 2. ОБЕЗГЛАВИТЬ АРМИЮ ПРОТИВНИКА

Попытка уйти от конфликта — это неплохое начало. Но женщина не всегда удовлетворяется быстрым

примирением. Бывает, что открытого огня никак не избежать. Что ж, отлично. Здесь надо нанести молниеносный удар по главной цели. Займи выгодную высоту и покажи ей, на что способен.

От тебя потребуется недюжинная способность к запоминанию — ведь если ты не в состоянии держать в голове все грубости и дерзости, которыми осыпал ее в прошлый раз, она живо освежит твою память, потому как помнит их слово в слово. И не показывай, что тебя это удивляет, — это лишь дает ей право переадресовать тебе же все эти меткие эпитеты. Наиболее эффективный способ атаки — как можно быстрее выяснить, что же ее так сильно волнует на самом деле, и дать этой ключевой эмоции выйти, таким образом устранив ее. То есть, выражаясь по-военному, разведать, где сидит ее штаб, и накрыть его прицельной минометной стрельбой.

Чаще всего ее претензии скрывают под собой несколько глубинных уровней. Например, если она с диким криком «Почему ты не вынес мусор?!» пытается проткнуть тебе щеку шампуром, то можешь не сомневаться, дело не в переполненном ведре. Первый признак такого эзопова спора — его нельзя просто так уладить. Как бы ты ни ответил на претензию, возникают все новые и новые подробности твоей подрывной деятельности: и носки опять заткнуты за батарею, и к ее маме вы который день никак не съездите. То есть ее чувство обиды не рассасывается. Тогда стоит поискать истинную причину.

Здесь помогает способ мета-беседы. Мета-беседа — это такая беседа, в процессе которой вы беседуете о том, что вам мешает нормально беседовать. Если уладить конфликт обычными методами не удается, следует спокойно сказать: «Давай разберемся, почему мои объяснения не способствуют взаимопониманию». Эффект превзойдет все ожидания. Основная причина ее гнева вскроется очень быстро. Оказывается, все дело в том, что ты танцевал на вечеринке с бывшей одноклассницей. Так что о мусорном ведре больше никто не вспомнит. Это ли не победа?

10 РЕПЛИК, КОТОРЫЕ ЛУЧШЕ ОСТАВИТЬ ПРИ СЕБЕ

Споря с женщиной, будь благороден и не ляпни какую-нибудь глупость.

1. Слушай, а ты разве не собиралась постирать, там, погладить?
2. Да ты просто бесишься, потому что опять потолстела на два кило.
3. Погоди, погоди... Я, кажется, понимаю. У нас какая часть месяца на дворе?
4. Гы-гы, по-моему, кое-кто хочет поплакать.
5. Может, тебе прямиком написать в программу «Я сама»?
6. Прости, я просто пытался представить тебя без одежды.
7. Давай продолжим с этого места после второго тайма.
8. Может, для простоты изложишь все это в письменном виде?
9. Все сказала? Попей водички.
10. Кого ты хочешь напугать?
    Мы оба знаем, что оно не заряжено.

Тактический ход номер 3. ВЫЗЫВАЮ ОГОНЬ НА СЕБЯ!

Попал в горячую точку — будь готов к перекрестному огню. Как только ты с трудом отбиваешься от ее очередной нападки, у нее уже наготове новый убийственный аргумент. Времени на стратегические выкладки не остается, твой штаб в панике. В рядах бойцов зреют пораженческие настроения: «Уж лучше бы я вынес это гребаное ведро!» Спокойствие, только спокойствие. Мы будем бороться с противницей ее же любимыми тактическими приемами.

► Послушай ее

Звучит банально, но разве ты не замечал, как ловко она находит малейшие несоответствия в твоих словах, как мгновенно раскладывает по полочкам все твои ляпы и проговорки? А ты едва слышишь, что сам ей говоришь, а уж тем более, что она тебе втолковывает. А теперь внимание! Выслушай ее реплику и — проверка на память — перефразируй то, что она только что сказала. Она мгновенно станет серьезнее к тебе относиться, заслуживаешь ты этого или нет.

► Имей мужество признать свою неправоту

Большинство мужчин убеждены, что главное — это оказаться правым во что бы то ни стало. А женщины прекрасно знают, что это в конечном итоге неважно. В ссоре и на войне не бывает правых и неправых, а есть только победители и проигравшие. И признать неправоту совсем не означает проиграть. Сравни две финальные фразы: «Я был неправ, что купил «Порше», не посоветовавшись с тобой» и «Только чтобы ты утихла, завтра пойду сдам «Порше» обратно в магазин!» Признавать свою вину — очень мощная стратегия. Потому что спорить становится не о чем.

► Иногда нужно промолчать

Мужчины убеждены, что, кто смолчит в споре, тот слабак и дурак. И то правда. В песочнице, например, кто не умел как следует обзываться, получал лопаткой по башке. Поэтому мы привыкли оставлять за собой последнее слово. А женщины любят держать паузу. В разгар спора каждая секунда молчания на вес золота. С его помощью ничего не стоит повергнуть мужчину в паническое состояние.

Фокус в том, чтобы сохранять спокойствие и делать вид, что молчание — это твоя идея. Остановки в пылу сражения не несут особой смысловой нагрузки, но имеют ощутимый успокоительный эффект. Психологи называют такие паузы «динамическое бездействие», в это время обе стороны заново оценивают происходящее. Более того, долгие паузы в разговоре можно приравнять к перемирию. Через день-два молчания бывает трудно вспомнить, на чем вы остановились, и приходится снова жить душа в душу. Советско-японский мирный договор, например, до сих пор не подписан, что не мешает нам покупать поношенные «Тойоты» с правым рулем.

► Открой забрало

Мы часто превращаем спор в перепалку, причем неизбежно скатываемся к привычным обвинительным формулировкам. Готовая фраза «Ты эгоист!» против готовой фразы «Ты все время от меня чего-то требуешь!» Можно, конечно, предложить вражеской стороне написать все любимые аргументы на карточках и по вечерам играть в семейные сцены, как в дурачка. Но это мужская логика, женщина на такое никогда не пойдет.

Поэтому бросай готовые формулировки и попробуй точнее выразить свои ощущения. Вместо того чтобы в сотый раз кричать: «Нечего меня учить!», скажи: «Меня бесит, когда мне указывают, что я должен делать!» Именно в безличной форме «мне указывают», а не «ты указываешь». Золотое правило — избегай в ссорах слова «ты». Получится, что мужчина просто выражает свою эмоцию, без претензий к конкретной женщине — с этим невозможно спорить. Это несколько остудит ее пыл и позволит тебе примирительно объяснить, что конкретно тебя задевает. Пусть тебя не смущает, что разговор до такой степени сосредоточится на твоей персоне; стоит только начать высказывать свои чувства, и ты увидишь, что неизбалованная этим делом подруга выслушает тебя с интересом и без обид.

► Не бей лежачего

Внимательно выслушав многоэтажную тираду о том, что ты ленивый эгоист и вообще используешь ее как помесь кухонного комбайна с банком спермы, ты наверняка подметишь множество натяжек, нестыковок и домыслов. Не поддавайся искушению с убийственной логикой опровергнуть все ее нелепости попунктно, загибая пальцы. Вспомни, что доказать свою правоту, тем более в мелочах, не главное. На ее запальчивые фразы типа «Ах, тебе не нравится? Ну и катись на все четыре стороны!» тоже не надо обращать внимания. Их можно смело игнорировать подобно тому, как специалисты по переговорам с террористами сохраняют самообладание, зная, что первоначально затребованные 10 миллионов долларов и вертолет через пару часов могут превратиться в четыре гамбургера и смену белья.
Не дай всем этим мелочам вывести тебя из равновесия. Это трассирующие пули, нацеленные на выявление твоих слабых мест. Лучше научись от нее полезным приемам вроде ложных извинений (к примеру, «Прости, мне не хотелось тебя так расстраивать!»), но помни, что не все можно брать на вооружение. Казалось бы, она постоянно использует такое мощное оружие, как отказ от секса. Только попытайся пойти

тем же путем, и ты с изумлением обнаружишь, что она способна к поразительно долгому воздержанию без угрозы для жизни.

Тактический ход номер 4. МИРНОЕ СОГЛАШЕНИЕ

Как узнать, что битва окончена? Не надейся, что ее побег с поля боя означает капитуляцию. Возможно, она просто пошла искать подходящее орудие убийства. Мужчины склонны обрывать спор раньше времени — назовем это преждевременной эвакуацией. Нам, миролюбивым, любой повод закрыть неприятную тему кажется спасением, но это отнюдь не лучшая тактика. Впрочем, столь же неэффективно вдалбливать свою точку зрения в течение часа после перемирия.
После ссоры должно оставаться чувство завершенности. В противном случае конфликт может разгореться снова. Некоторые темы так и муссируются в семье годами, изматывая, как возвратный тиф, и все потому, что ни разу не были проработаны до конца. В следующий раз больной вопрос может подняться в присутствии друзей на вечеринке, где она выпила семь лишних порций вермута.
После того как в споре вы продрались сквозь блокпосты сарказма, обменялись кавалерийскими наскоками оскорблений, вылили напалм накопившихся обид, сухой остаток обычно сводится к четким формулировкам: «Я хочу, чтобы твоя мамаша не наводила тут свои порядки!» или: «Я чувствую, что это мусорное ведро символизирует наше отчуждение». Если ты следовал нашим советам, к этому моменту у тебя еще остались моральные силы прийти к примирительному соглашению. Поскольку проблема выявлена, можно сказать что-то вроде «Но мы вместе что-нибудь придумаем?» Тем самым ты покажешь, что вы теперь по одну сторону баррикад. Самое время подписать где-нибудь мирный договор. Например, в спальне. А за мусор можешь не волноваться. Утрамбуй его как следует, и в это ведро еще много чего поместится. MH

Иллюстрации: Алексей Борисов

2

ФОРМУЛА ВЫНОСЛИВОСТИ

Автор: Роман Пряткин

Ни стальные мышцы, ни железная воля еще не гарантируют тебе золотой медали в том виде спорта, где требуется выносливость. Тут тебе прежде всего понадобится много крови. Густой и богатой кислородом.

Элементарный факт из учебника по экономике: без хорошо налаженной транспортной системы невозможно нормальное функционирование производства, торговли и общества в целом. Этот же непреложный закон можно четко перенести и на другую систему — твой организм. Роль дорог в нем выполняют вены и артерии, роль автопарка — клетки крови, которые переносят питательные вещества ко всем органам и забирают из клеток твоего тела продукты переработки.

Но самое важное вещество, которое «перевозится» кровью, — это кислород. Он добывается из воздуха, который забирают твои легкие, и перегружается в красные кровяные тельца — эритроциты, — исправно доставляющие его в органы и ткани. Львиная доля кислорода достается клеткам мышц, благо расходуют они его просто с варварской расточительностью. А что самое неприятное — при недостатке кислорода (даже относительном) мышечные клетки устраивают забастовку и отказываются функционировать. Этим и объясняется тот факт, что многие из нас не способны на длительные усилия.

Казалось бы, в чем проблема — пробежать трусцой десять километров? Уж не такая это безумная нагрузка на мышцы и органы, они рассчитаны куда на большее. Но нет, у нетренированного человека уже через километр-другой начинается одышка, деревенеют конечности, появляется безумное сердцебиение, начинает кружиться голова, а ноги становятся как ватные. А уж если он еще и курильщик, то можно ручаться, что он еще минут десять будет тяжело дышать, сидя под кустом, и проклинать тот час, когда он решил так над собой поиздеваться. У тренированного человека все происходит не столь драматично, но все равно имеется некий порог выносливости, после которого он оказывается не в состоянии продолжать движение и чувствует себя полностью обессиленным. До тех пор, пока кровь вновь не насытит его мышечные клетки свежим запасом кислорода.

За твою выносливость, в основном, отвечают два фактора: количество эритроцитов в крови и количество кислорода, которое они переносят. Чем выше эти два показателя, тем дольше ты способен выносить нагрузки.

► Относительное содержание эритроцитов в крови определяется гематокритом. Гематокрит 40, например, означает, что твоя кровь на 40% состоит из эритроцитов. У взрослого мужчины нормальный гематокрит составляет от 41 до 43 (у женщин — немного

НЕСКОЛЬКО ГЛУПЫХ СПОСОБОВ ПЕРЕКРЫТЬ СЕБЕ КИСЛОРОД

► **Курение** Когда ты куришь, ты вдыхаешь угарный и углекислый газ. Эти вещества мешают кислороду внедряться в эритроциты, и, следовательно, клеткам достается минимальная доза драгоценного газа. Более того, даже этот урезанный паек кислорода сокращается за счет того, что во время курения часть твоего гемоглобина трансформируется в метгемоглобин и в таком измененном виде этот белок оказывается неспособен принимать кислород на борт.

► **Недостаток железа** Для производства гемоглобина организму необходимо железо. В твоем теле содержится примерно пять граммов этого металла — и три четверти его находятся в гемоглобине. Чтобы поддерживать этот уровень, тебе необходимо ежесуточно принимать от 12 до 15 миллиграммов железа. Причем наиболее качественное железо ты получаешь не из растительной пищи и пищевых добавок, а из продуктов животного происхождения — рыбы, ливера, даров моря, мяса. Витамин С помогает извлекать железо из пищи, поэтому поливание куска семги лимоном оправдано не только в гастрономическом смысле. Зато кофе, например, блокирует добычу железа. Что касается железосодержащих препаратов, то ими стоит пользоваться крайне осмотрительно, чтобы не допустить передозировки. Переизбыток железа во многом еще хуже, чем его недостаток. Лишнее железо, например, может привести к проблемам с потенцией, а также резко снизить твою способность к оплодотворению. А зачем, спрашивается, брать марафонское золото на олимпиаде, если не будет внуков, перед которыми можно будет хвастаться этим грандиозным достижением?

КРОВНЫЕ ВРАГИ

Можно ли повысить уровень кислорода в крови химическим путем?
Можно. Но не нужно. Уж больно опасное это мероприятие.

► Пятьдесят лет назад, в дремучие в допинговом плане времена, некоторые спортсмены практиковали следующий способ «улучшить» свою кровь. За пять–восемь недель до соревнования они выкачивали часть своей крови и впрыскивали ее обратно за день до старта. Чтобы общий объем крови стал побольше. К счастью, этот дикий и опасный метод сегодня не применяется.

► EPO (эритропоэтин) является одним из самых частых допингов, применяемых бегунами и велосипедистами. Этот ростовый фактор стимулирует производство красных кровяных телец в костном мозге. Так как искусственно синтезированный EPO легко определить, производители допинга наловчились добывать его из трупов — в этом случае допинг–контроль не покажет ничего. Только гематокрит подскочит пунктов на пятнадцать выше нормального уровня. Поэтому Международная федерация велоспорта постановила: в случае, если гематокрит спортсмена превышает 50, велогонщик автоматически дисквалифицируется на две недели. Более того, в это время ему запрещаются тренировки, так как слишком сгущенная красными тельцами кровь может быть опасна для здоровья. Считается, что разразившаяся в конце 80–х «эпидемия» инфарктов, инсультов и эмболий у велосипедистов явилась результатом повального использования эритропоэтина.

► ПФК (перфлюорокарбон) — вещество, только недавно начавшее использоваться в качестве допинга. Этот препарат, применяемый обычно путем ингаляции, помогает «связывать» кислород и делать его запасы в тканях, при этом уровень гематокрита не возрастает. Тем не менее определить наличие ПФК довольно легко, если заставить спортсмена подышать в трубочку с реактивом. Препарат отнесен к особо опасным, так как он оказывает разрушительное воздействие на бронхи и легкие.

► Гемопур — вещество, получаемое из телячьего гемоглобина, повышает уровень кислорода в крови на один процент. Не так уж много, если учесть степень риска — анафилактический шок на чужеродный белок может привести к летальному исходу. Наличие гемопура в крови легко определяется допинг–тестом.

► Сегодня все медики, ведающие антидопинговым контролем, нервно ждут появления на рынке новых продуктов, полученных путем генетического изменения человеческой крови. Благо первые опыты изобретателей происходят весьма удачно — недавно в человеческий гемоглобин, например, удалось внедрить генетическую информацию клеток крокодила (существа, как известно, крайне экономично расходующего кислород). Считается, что уже через несколько лет вся антидопинговая система будет пребывать в кризисе в связи с появлением невиданных прежде и уникальных по своему действию препаратов. И пока никто не берется точно спрогнозировать, чем все это обернется.

меньше). А что если твой гематокрит существенно выше, скажем, 51? Это значит, что, например, на велогонку Тур-де-Франс тебя не пустят. Потому что глава антидопингового комитета этого состязания прекрасно знает: гематокрит выше пятидесяти однозначно свидетельствует о применении допинга. И если твой показатель выше сорока пяти, тебя обязательно отправят на более детальное обследование. Так, например, знаменитый велосипедист Марко Пантани в декабре 2000 года был подвергнут очень немаленькому денежному штрафу после того, как ничтоже сумняшеся показал на предварительном тестировании гематокрит 60.

► Количество кислорода, которое попадает в твои ткани, определяется уровнем содержащегося в эритроцитах белка гемоглобина, который обладает способностью прикреплять к себе молекулы кислорода и доставлять их по месту назначения. У взрослого мужчины в литре крови содержится примерно 160 г гемоглобина. А вот у грудных младенцев этот показатель составляет 240 г, и тут малютки переплюнут любого допингующего велосипедиста — максимальный показатель «нечестного» гемоглобина у веложуликов едва достигает 200 г на литр. Так что не удивляйся, что младенец может так энергично присасываться к бутылке, не отвлекаясь на всякую ерунду типа глубоких вдохов.

КАК ЗАПАСТИСЬ КИСЛОРОДОМ ПО–ЧЕСТНОМУ

Чем темнее кожа человека, тем, как правило, ниже уровень гемоглобина

Артерия в разрезе: обилие эритроцитов в просвете сосуда

Большой круглый лейкоцит в окружении эритроцитов

в его крови. Тем не менее наибольшее количество рекордов в беге на длинные дистанции принадлежит угольно-черным кенийцам. Чем объясняется такой парадокс?

Географическими особенностями этой гористой страны. Основная территория Кении находится примерно в 1500 метрах от поверхности моря. А на такой высоте содержание кислорода в воздухе значительно снижается. В результате человек, тренирующийся в этих условиях, получает естественный и легальный EPO-допинг — его тело реагирует на низкий уровень кислорода активной выработкой эритропоэтина, который, в свою очередь, увеличивает число красных кровяных телец в крови.

Причем чем дольше человек находился на высоте, тем дольше он будет сохранять высокий уровень гематокрита. Поэтому велогонщики, конькобежцы, бегуны, триатлонисты могут поднять свои собственный результаты выносливости примерно на 3-5% после прохождения «горной программы», принятой во многих олимпийских сборных мира. За восемь недель до соревнований они отправляются в горные области, где живут на высоте около 2500 метров, а тренируются на 1200 метрах. Через шесть недель спортсмены возвращаются с небес на землю и выходят на соревнования на пике форме — успев акклиматизироваться, но сохраняя высокий уровень эритроцитов, а стало быть, и выносливости.

ТВОЯ ПЕРСОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

► Проведи анализ крови на гематокрит и на содержание гемоглобина в крови. Если они ниже среднего уровня, тебе стоит подумать об изменении своего питания. Нужно исключить табак, алкоголь и кофе и включить в свой рацион такие продукты, как печень, почки, легкие, сердце, креветки, дичь, мидии, лосось, тунец. Если ты вегетарианец, тебе придется налегать на орехи, гречку, яблоки и одновременно принимать железосодержащие препараты (строго следуя инструкции, чтобы не превышать дозу).

► Для того чтобы пройти «горную программу», совершенно необязательно переться на Килиманджаро. Разреженный воздух и смена давления начинаются уже на скромной высоте в 1000 метров. Так что, если в твоем регионе имеются подобные возвышенности, вполне разумно будет проводить свои тренировки там. Но учти, что во время этих тренировок тебе нужно будет пить на литр больше жидкости в сутки — чем выше ты находишься, тем выше твои потребности в воде.

► Тренировки на «задержанном дыхании» также способствуют возрастанию числа эритроцитов в крови. Попробуй рассчитать во время ежедневных пробежек, сколько вдохов тебе требуется на то, чтобы пробежать сто метров, и попробуй сократить число этих вдохов примерно на четверть, не снижая темпа. Но этот метод рекомендуется использовать только тренированным спортсменам.

► Не хуже, чем в горах, можно тренироваться в воде. Естественный уровень гематокрита у профессиональных ныряльщиков очень высок. Но и любитель вполне может повысить свою выносливость без сверхнагрузок. На глубине пяти метров да с задержанным дыханием твое тело также испытывает острое кислородное голодание и усиленно начинает вырабатывать эритропоэтин. Даже простое плавание кролем по дорожке (вдох не на каждом втором, а на каждом четвертом гребке) приучит организм делать дополнительные запасы красных кровяных телец и повысит твою выносливость. В воде по понятным причинам куда проще регулировать свое дыхание, чем на беговой дорожке.

ДЫШИ РОВНЕЕ

Правильное дыхание — залог твоей выносливости. То есть эффективности тренировок, результативности игры и удовольствия, которое ты в конечном итоге получишь, не измотав при этом свой организм. Эти 10 простых упражнений на дыхание помогут этого достигнуть.

Теннис

Если ты играешь в теннис, сквош или бадминтон, перерыв между подачами расточительно использовать только для того, чтобы просто восстановить дыхание. В эти секунды ты можешь уменьшить частоту сердцебиения, взяв его под контроль, чтобы вложить максимум сил в борьбу за следующую подачу. Итак, у тебя есть несколько секунд — за это время…

► **Сосредоточься** Отключись от мыслей об игре. Сфокусируй взгляд на пересечении струн на ракетке — простейшая медитация поможет тебе полностью сосредоточиться на глубоком и сбалансированном дыхании (см. схему). И дыши. Очень быстро сердечный ритм замедлится, и ты сможешь восстановить запас энергии и расслабить мышцы для следующего розыгрыша.

► **Хакай** В момент, когда ракетка прикасается к мячу, делай резкий выдох — х-х-а, — как в карате. Интенсивность примерно такая же, как если бы ты надувал резиновый шарик. Это поможет вложить максимум энергии в удар и одновременно быстро расслабить мышцы.

Подъемы веса

Обычное заблуждение новичков — задержка дыхания помогает вложить больше силы в подъем веса. На самом деле этот верный путь к тому, чтобы набухли вены на лбу, мышцам ничего не прибавляет. Во время подъема веса

Различные клетки крови в просвете сосуда

Клетки крови в движении

ты должен дышать глубже и ритмичнее, чтобы мозг и мышцы исправно снабжались кислородом и лучше функционировали. Для того чтобы это обеспечить:

► **Выдыхай, когда поднимаешь** Любое усилие связанное с подъемом, толчком или отведением веса должно сопровождаться выдохом. Опуская вес — делай вдох. Это самое общее правило. А теперь конкретная техника для жима. Приняв штангу на грудь, сделай глубокий вдох и постепенно выпускай воздух по мере того как поднимаешь штангу над головой. В идеале время полного выдоха должно совпасть с моментом когда штанга окажется на максимальной высоте. А теперь делай медленный вдох одновременно возвращая штангу в исходную позицию. Повтори упражнение во время следующего жима.

► **Выдыхай во время тяги** Выполняя упражнения, которые связаны не с жимом и толчком, а с тягами на блочном или гребном тренажере, выдыхай во время поступательного движения, когда требуется максимум силы. Вдыхай, когда трос тренажера или вес возвращается в исходную позицию.

► **Просто дыши** Тем не менее, если ты выполняешь упражнения с небольшой нагрузкой, например концентрированное сгибание на бицепс, не придерживайся правил, о которых мы говорили выше. Дыши ровно, как обычно, поскольку на выполнение упражнения одного вдоха-выдоха явно недостаточно. В этом случае дыхание особой роли не играет, до тех пор, конечно, пока ты не запыхаешься.

Бег

Дыхание во время бега напрямую связано с его ритмом. Хочешь держать дыхание — держи ритм. Собьешься с ритма — начнешь задыхаться и тормозить. Как этого избежать:

► **Считай** Строй ритм бега, сконцентрировавшись на дыхании на счет четыре и меньше. Увеличиваешь скорость бега — дыши на счет три или два. Главное, не сбиваться со счета на протяжении всей дистанции.

► **Фыркай** Для того чтобы улучшить циркуляцию воздуха в организме во время бега, вдыхай ртом, а выдыхай носом и ртом одновременно. Ну и что с того, что фыркаешь как лошадь. Зато бежишь быстро.

► **Держи** Во время тренировок ты можешь снизить утомляемость мышц и увеличить выносливость организма, держа дыхание при забегах на короткие дистанции. Начинай бег за 7 метров от линии старта, в момент ее пересечения сделай глубокий вдох и, задержав дыхание, пробеги 25 метров. Выдохни. Поворачивайся и, дыша в нормальном темпе, возвращайся бегом трусцой назад к стартовой позиции. Повторяй это упражнение, каждый раз увеличивая дистанцию пробега на одном дыхании на 5 метров до тех пор, пока не сможешь пробежать 90 метров. Повторяй эту тренировку раз в неделю.

Дайвинг

Процесс дыхания сжатым воздухом под водой значительно отличается от привычного дыхания. Чем глубже ты ныряешь, тем плотнее становится поступающая газовая смесь, а значит, и легким приходится работать интенсивнее. По мнению новичка, это повод дышать чаще и неглубоко. В результате — отравление углекислым газом, головная боль и рвота. Для того чтобы научиться дышать под водой глубоко и размеренно:

► **Регулируй** Идеально подходит в данном случае упражнение, основанное на технике боевого дыхания тай-чи. Сделай долгий глубокий вдох продолжительностью 6-8 с, затем пауза 2-3 с и выдох столь же продолжительный, как вдох. Когда делаешь это упражнение, можешь снизить глубину дыхания, когда тебя посетит чувство легкого опьянения. MH

САМ СЕБЕ КОНДИЦИОНЕР

Дыхательное упражнение, гарантирующее энергетическую подпитку в любое время

Если ты, как и большинство парней, стараешься выглядеть стройнее, выпячивая грудь и втягивая живот, плохая новость состоит в том, что ты типичный грудодышатель. А значит, весьма неудовлетворительно снабжаешь свой организм кислородом. «Древние китайцы утверждали: если ты дышишь правильно, то и живешь правильно, — говорит Нэнси Дзы, американская оперная певица и руководитель школы вокала. — Дело в том, что при грудном дыхании ты используешь лишь часть легких, обрекая организм на кислородную недостаточность».

Нэнси Дзы обучает своих подопечных технике глубокого, брюшного дыхания, которое помогает полностью задействовать нижние отделы легких, в которых сосредоточены две трети сосудов, обеспечивающих поступление в организм кислорода. Такая техника дыхания увеличит твой энергетический запас, поможет снять мышечное напряжение, улучшит атлетические данные, а также поможет сделать твой голос более насыщенным и заставит мозг работать быстрее и эффективнее.

► **Что делать** Стой прямо, но по стойке вольно, то есть максимально расслабив мышцы, и представь себе, что ты резиновая груша от тонометра. Положи обе ладони на живот, ощущая его упругость. Теперь сделай максимально глубокий вдох (руки должны подтвердить, что во время вдоха ты задействовал не только грудную клетку, но и живот). При выдохе руки помогают мышцам живота «выдавить» максимальное количество воздуха из легких. Тренируйся до тех пор, пока не научишься дышать с той же эффективностью без помощи рук.

Фото: East News, Stone, Klaus Willenbrock

Нарежемся?

Да, оливье — салат русский народный. Теперь сядь и не нервничай: полезность этого блюда равна нулю. А вот эти три рецепта явно полезны, да и на вкус не хуже. Спорим?

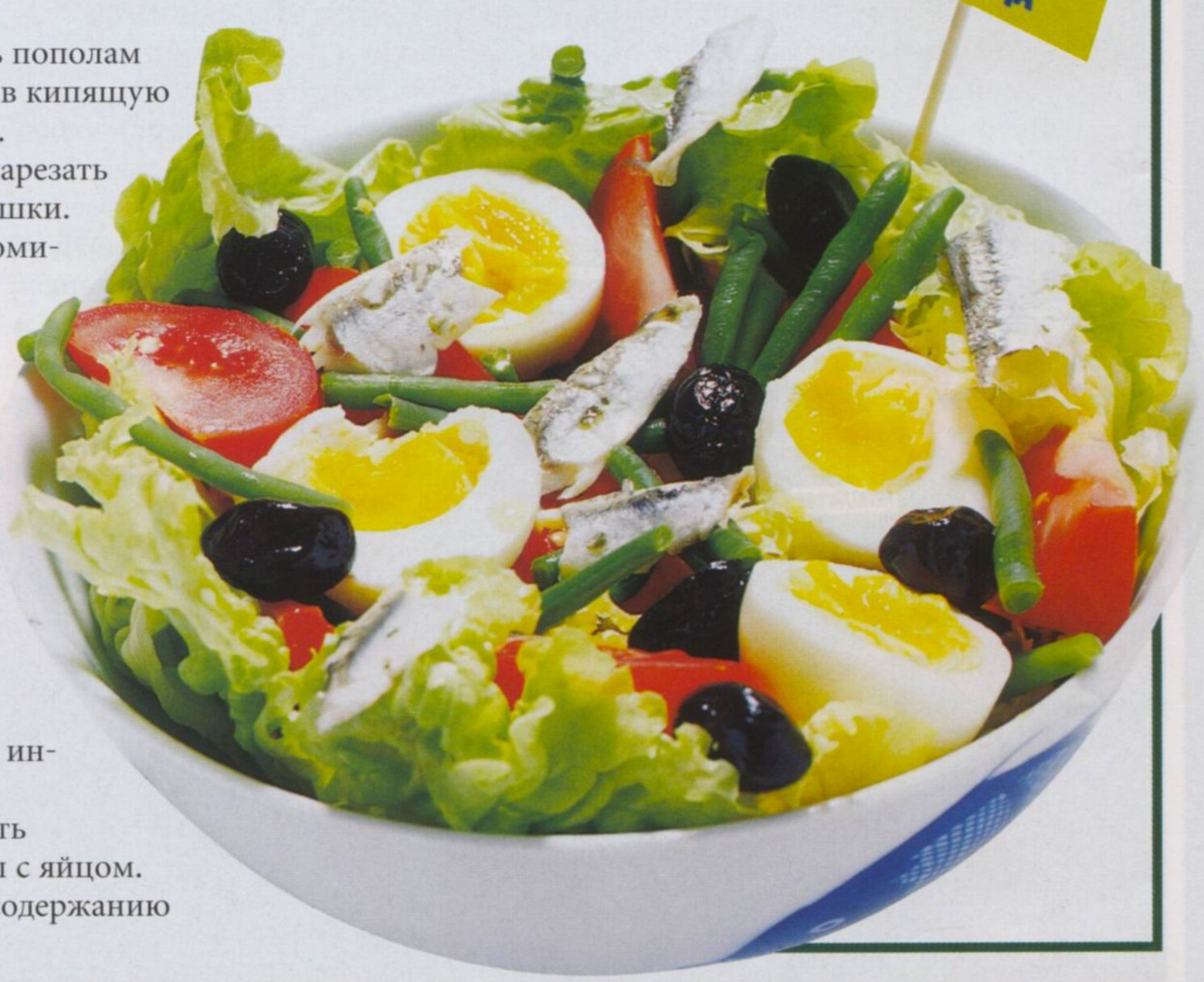
САМЫЙ ГАРМОНИЧНЫЙ

Берем
100 г салата латука, 100 г свежей зеленой фасоли, 2 маленькие луковицы, 4 небольших помидора, 1/2 огурца, 4 крутых яйца, 40 г консервированных анчоусов, 200 г консервированного тунца (1 банка), несколько маслин без косточек, легкий кислый соус для заправки.
Рассчитано на 4 порции.

Кулинарим
Очистить и промыть фасоль, разрезать пополам каждый стручок, бросить на 3 минуты в кипящую воду, а затем промыть холодной водой. Разобрать салат по листикам. Огурец нарезать кружками, а помидоры — на четвертушки. В большую миску положить огурец, помидоры и фасоль. Вилкой размять тунца, анчоусы разрезать пополам в длину. Яйца тоже на 4 части. Все смешать и приправить соусом.

В чем польза
▶ Много жирных кислот группы омега-3 (тунец и анчоусы). Полезной для сердечно-сосудистой системы.
▶ Именно в тунце и анчоусах больше всего витамина А — антиоксиданта, спасающего от сердечных приступов и инфаркта.
▶ Много белка, хорошую усваиваемость которого обеспечивает сочетание рыбы с яйцом.
▶ Тунец — рекордсмен среди рыб по содержанию железа.
▶ Зеленая фасоль — источник кальция, магния, витаминов группы В и, прежде всего, клетчатки.
● Запей все это кефиром или простоквашей. И не забудь о ломтике зернового хлеба. Получишь дополнительный бонус в виде углеводов и кальция.

ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ ДЛЯ ЛУЧШЕЙ РАБОТЫ СЕРДЦА



4 ЛЕГКИХ СОУСА ДЛЯ ЛЕТНИХ САЛАТОВ

Легкий кислый соус
Вместо масла — столовая ложка овощного бульона из кубика, остальное по вкусу: винный уксус, горчица, соль, перец, раздавленный чеснок, зелень петрушки. Подходит к любым салатам.

Йогуртный соус
2 маленькие баночки биойогурта, мелкорезаный пучок шнитт-лука (зеленый и тоненький такой), несколько листиков мяты, немного петрушки. Посолить, поперчить, добавить сок 1 лимона. Идеальная заправка для салатов с грибами или с огурцами.

Греческий соус
Потушить в растительном масле 3 столовые ложки мелкорезаного лука-шалота, добавить смесь приправ для салатов, два потертых на терке помидора, несколько листиков кинзы, 3 ст. ложки белого вина, сок 1 лимона, соль и перец. Остудить.

Легкий майонез
Размять 2 крутых желтка, добавить соль и перец, а затем 2 сырых желтка. Взбивая вилкой влить 2 стаканчика биойогурта, добавить 1 кофейную ложку горчицы и столько же лимонного сока. Поставить в холодильник на 1 час.

Фото: Eric Berrué

САМЫЙ СЫТНЫЙ

Берем

Самая сердцевина кочанного салата, 150 г консервированной кукурузы, 4 небольших помидора, 4 куриные грудки, 200 г эммментальского сыра пониженной жирности, легкий майонез для заправки.
Рассчитано на 4 порции.

Кулинарим

Куриные грудки разрезать на кубики и обжарить в небольшом количестве растительного масла. Промыть сердцевинки салата и отжать. В миску положить кукурузу, предварительно слив сок. Добавить помидоры, порезанные дольками, и небольшие кубики сыра. Положить туда же куриное филе, заправить майонезом и перемешать.

В чем польза

▶ В этом салате много белка, который содержат куриные грудки (21%) и сыр (30%). Кроме того, в куриных грудках есть все основные аминокислоты, которые организм человека самостоятельно не вырабатывает.
▶ В куриных грудках почти нет жира (3%) и много жирных кислот, полезных для сердца.
▶ Эммментальский сыр содержит много кальция по сравнению с другими сортами сыра (1300 мг в 100 г).
▶ В кукурузе много медленно усваиваемых сахаров, которые, постепенно высвобождаясь, обеспечивают тебя энергией, и ты не испытываешь чувства голода.
▶ Помидоры содержат антиоксиданты — витамин С и каротин, — предохраняющие от сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых видов рака.
● Съев салат с кусочком хлеба из цельного зерна, ты получишь дополнительную порцию клетчатки.

САМЫЙ ЛЕГКИЙ

Берем

6 помидоров, 1 огурец, 2 зеленых перца, 1 красную луковицу, 200 г брынзы (фета), 100 г маслин, орегано (разновидность мяты), легкий кислый соус.
Рассчитано на 4 порции.

Кулинарим

Помидоры нарезать дольками, очищенный огурец — кружками, лук — помельче. Из перца удалить сердцевину и нарезать небольшими кусочками. Все положить в салатник и добавить нарезанную кубиками брынзу. Сверху положить маслины и приправить орегано. В качестве заправки использовать легкий кислый соус.

В чем польза

▶ Из всех салатов — самый низкокалорийный.
▶ Помидоры, перец и лук — овощи, самые богатые витаминами С, Е и бета-каротином (три наилучших антиоксиданта).
▶ В свежем перце уйма витамина С, а также флавоноидов, усиливающих действие этого витамина.
▶ В перце и огурце много клетчатки, необходимой для хорошего пищеварения.
▶ Полиненасыщенные жирные кислоты из маслин полезны для сердца.
▶ Брынза богата кальцием.
● Пирожок с рисом и яйцом — прекрасное дополнение к этому салату — содержит белок и много углеводов. MH

Здесь должен быть веселый заголовок...

Но мы решили сделать себе жизнь проще. Намного проще.

Существование на земле становится все сложнее и сложнее. Количество забот увеличивается, количество часов в сутках остается прежним. Единственный способ борьбы с усложенением жизни — ее упрощение.

Вот интересная тенденция: чем дальше идет время, тем больше в жизни забот. Казалось бы, все должно быть наоборот: опыта больше, зарплата выше, приборчики умнее — вроде бы жизнь должна становиться проще. Ан нет, основная часть времени и денег уходит на покупку и ремонт устройств, экономящих время и деньги. Рост квалификации приносит новые обязанности на работе. Количество четырехзначных кодов, которые надо запомнить, исчисляется десятками. Не говоря уже про жен и детей… Чувствуешь себя как Иванушка-дурачок — рубишь змею голову, а на ее месте вырастают три новые.

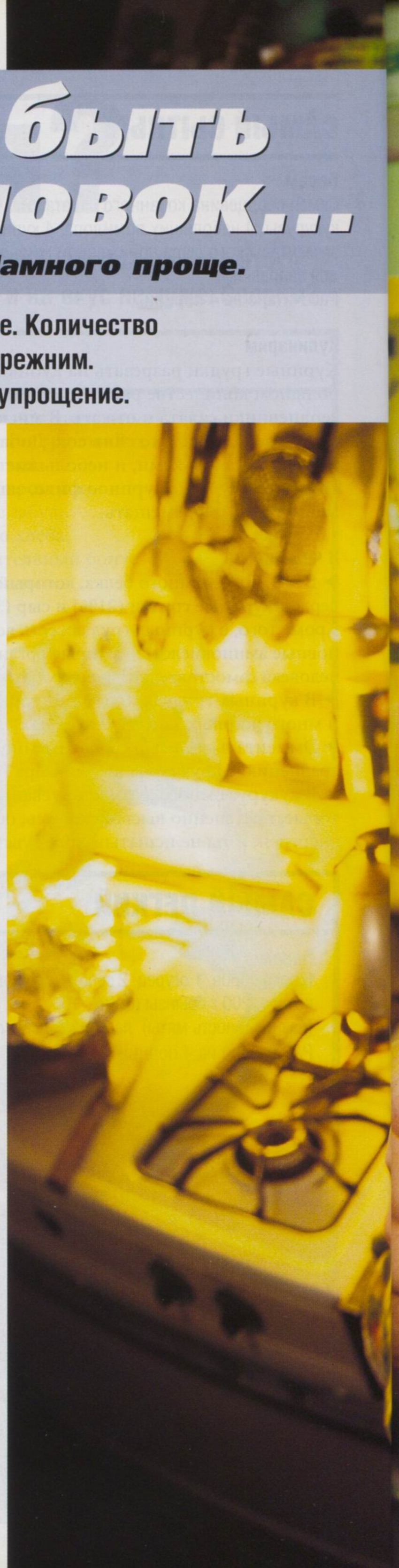
Но стресс и ощущение беспомощности перед натиском проблем возникает не от обилия глобальных задач. Как это ни смешно, во всем виноваты мелочи. Именно они создают этот беспокойный фон при общем благополучии дел. Мы привыкли думать, что впасть в отчаяние можно только по большим поводам — смерть близкого человека, развод, падение станции «Мир». Нам трудно поверить, что к суицидальным настроениям может привести неудачная стрижка или севший аккумулятор. И мы продолжаем борьбу, невзирая на сигналы перегрузки мелочами — головные боли, раздражительность, усталость и бессонницу. Чтобы сохранить рассудок и оптимизм, мелкие хлопоты нужно устранить. Для этого есть один способ. Или два. Или сто два. Короче, ниже мы описали множество способов упростить твои ежедневные дела, будь то забота о здоровье, общение с компьютером, работа или личная жизнь.

УПРОСТИ ЗДОРОВЬЕ

Если ты правильно питаешься, занимаешься хоть каким-нибудь спортом и чистишь зубы, то в общих чертах твоя совесть может быть чиста. Поэтому не отравляй себе жизнь и перестань беспокоиться о следующих вещах…

СВЧ Некоторые мнительные едоки считают, что микроволновое излучение делает пищу радиоактивной. Или насыщает ее вредными альфа-частицами. Или убивает витамины. Фантазиям на тему бесовских свойств электромагнитных волн можно предаваться сколь угодно долго, а вот что рассказал нам врач-диетолог «Гута-клиник» Валерий Сергеев, кандидат медицинских наук. «Любое нагревание не лучшим образом влияет на витаминный состав продуктов. Однако на обычной плите этот процесс тянется дольше, так что СВЧ-печки даже предпочтительнее для разогрева».

Случайное заражение Перестань волноваться о том, что можешь подцепить нехорошую болезнь через телефонную трубку, сиденье туалета, дверную ручку или даже рукопожатие. Возможность заразиться таким



ПРОСТЕЙШИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ 3 КГ

Употребляй в день на 150 ккал меньше. Или сжигай столько же ежедневно. Например, проходя 2 км в день пешком. Это получасовая прогулка. Через год 3 кг растают. Хочешь избавиться от 6 кг? Гуляй час.

ПРОСТЕЙШИЙ СПОСОБ ИЗБЕЖАТЬ РАБОТЫ ПО ДОМУ

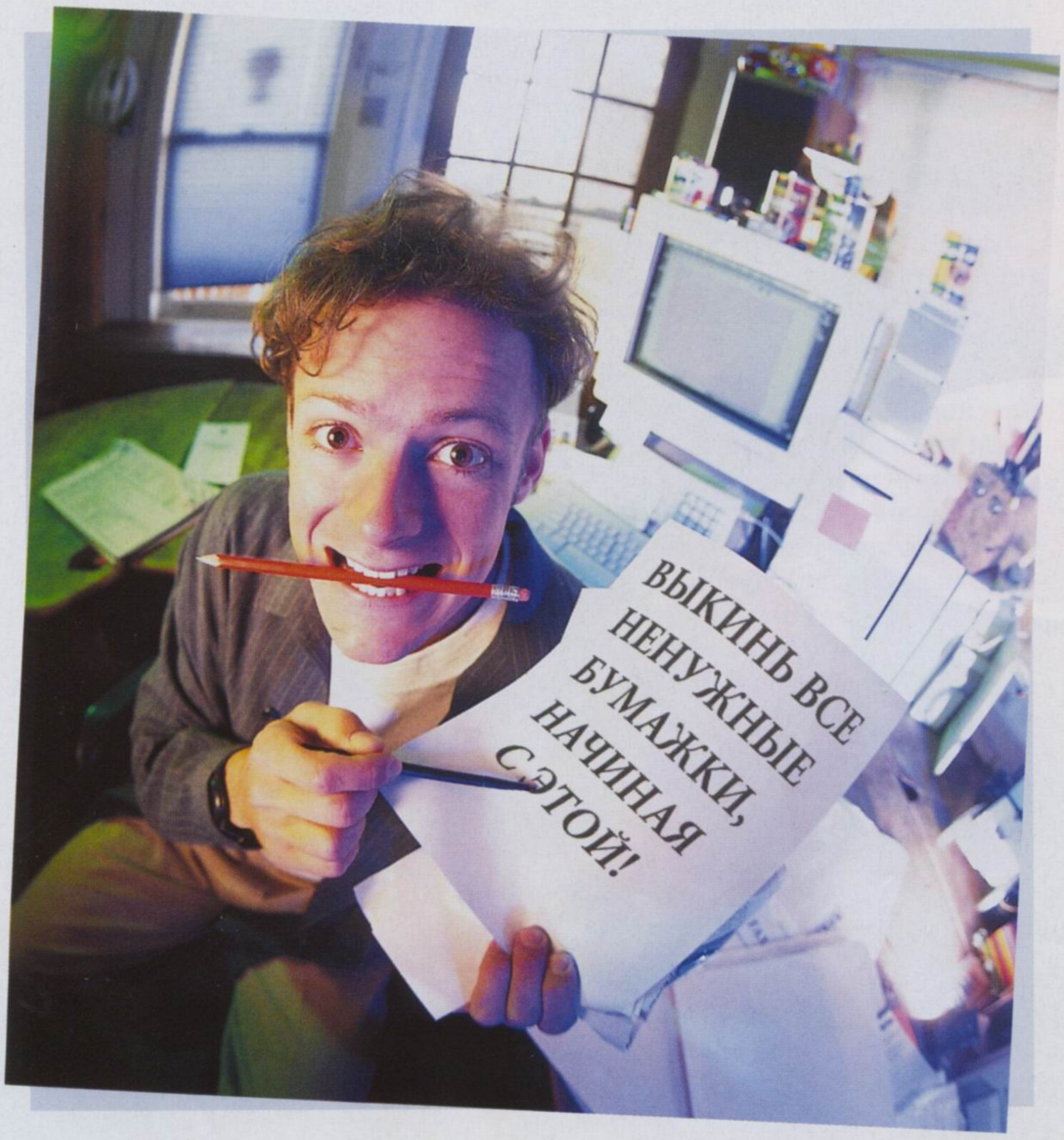
Прикинь, сколько стоит твое время. А именно — час. Вычисляется легко: путем деления зарплаты на количество рабочих часов. Теперь подумай, чьи человеко-часы тебе обойдутся дороже — свои или домработницы.

образом половыми инфекциями — обычный городской миф. «Возбудители этих инфекций приспособлены для жизни только на определенном типе эпителия — на слизистых. Попав на кожу или даже открытую рану, они не смогут внедриться в организм», — рассказал нам врач-дерматовенеролог, к.м.н. Антон Молочков. Сифилис составляет чисто теоретическое исключение — в науке были описаны случаи заражения им через предметы. «Последний такой случай был зафиксирован в 30-х годах», — взбадривает нас доктор Молочков.

Мониторы Если твой монитор выпущен более или менее известной фирмой, можешь не переживать по поводу вредоносности его излучения. «Любой монитор, соответствующий стандарту TUV, можно считать безопасным, если правильно его эксплуатировать», — говорит Ольга Титова, зав. отделом организации надзора за условиями труда Центра Госсанэпиднадзора г. Москвы. Знак сертификации TUV можно найти на задней стороне монитора. А правильная эксплуатация заключается преимущественно в том, чтобы не сидеть ближе 50 см перед экраном монитора, ближе метра перед его тыльной частью, а также между двумя мониторами.

Скрытые болезни Некоторые особо скромные недуги развиваются в организме молча. Запомни, какие обследования нужно время от времени проходить здоровому мужчине, чтобы оставаться таковым подольше:

- раз в полгода — визит к зубному;
- раз в год — общий анализ крови;
- раз в 1,5 года — флюорография;
- раз в 2 года — визит к терапевту, урологу, анализ крови на ВИЧ;
- также неплохо хотя бы один раз в жизни сделать кардиограмму и УЗИ брюшной полости и держать результаты дома. В случае возникновения проблем эта информация поможет специалисту понять, жил ли ты всегда с такой смешной брюшной полостью или эта грыжа (опухоль, проглоченный паяльник) — твое недавнее приобретение.



УПРОСТИ СВОИ АРХИВЫ

Послушай доброго совета — избавься от макулатуры.

Выкинуть Все, что ты можешь восстановить в случае надобности, — письма из общих рассылок, распечатки хранящихся файлов, бумажки с координатами доступных людей. Если эта информация есть у каждого второго в вашем офисе, зачем хранить ее как облигации государственного займа?

Сохранить Все текущие документы. Они так дороги нам, что мы устилаем ими стол и месяцами носим их с собой в карманах и портфелях. Намного проще оторвать их от сердца и сложить в отдельную папку с каким-нибудь грозным названием, вроде «текущие» или «входящие».

Выкинуть Черновики всего, что уже обрело окончательную форму. Подумай основательно, смогут ли твои дети заработать на посмертной публикации черновиков твоих квартальных отчетов. Если нет, то отправляй их в корзину. Бюрократическая сентиментальность — это перебор.

Сохранить Все финансовые документы — накладные, чеки, гарантии, договоры купли-продажи. Никогда не знаешь заранее, когда твоему холодильнику придет мысль сбежать на север, чтобы посмотреть на настоящий снег. А по гарантии ты всегда сможешь описать его приметы.

Выкинуть Старую прессу. Дедушка копил перестроечные «Огоньки» с разоблачительными статьями, чтобы… Вот это и непонятно — когда и, главное, что он собирался с ними делать. То же касается и глянцевых журналов, кроме тех, в которых печатают полезные советы для любой

ПРОСТЕЙШИЕ ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ

Хочешь, чтобы кто-то живой встречал тебя дома, кроме автоответчика? Выбери зверушку, не требующую лишних хлопот.

	ЗА	ПРОТИВ
РЫБКИ	Можно не гулять; не укусит гостя; их созерцание понижает давление; в случае смерти легко избавиться от трупа	Трудно погладить; уровень личного обаяния не намного выше, чем у чайного гриба
ПОПУГАЙ, КАНАРЕЙКА	Мало ест; оживляет интерьер	Издает резкие звуки; упорно напоминает узника карцера
КОШКА	Можно не гулять; не лает; нравится девушкам	Может нагадить на ковер; излучает странный запах
КРОЛИКИ, ХОМЯКИ	Можно не гулять; занимают мало места	Излишне вялые; есть риск нечаянно раздавить
ЧЕРЕПАХА	Занимает мало места; не попадет под колеса; панцирь можно раскрасить под цвет ковра	Специфически пахнет; переносит инфекции; не играет с мячиком
ХОРЕК	Игривый; маленький; производит впечатление на женщин	Не любит детей; выглядит мрачновато
КРЫСА	Маленькая; довольствуется клеткой; неприхотлива	Имеет плохую репутацию со времен эпидемий чумы
СОБАКА	Отличная почва для общения; умеет понимающе смотреть; приносит тапочки	Требует внимания, гуляния, много ест; понимающе смотрит, когда ты занимаешься сексом

эпохи. Все, что утеряло актуальность и злободневность, — «В печку!»
(© профессор Преображенский)

Сохранить Идеи. Ты ведь не хочешь сказать, что у тебя не бывает идей? Внезапных прозрений? Гениальных афоризмов? Сейчас ты, возможно, записываешь их на ладонях, салфетках, спинах подруг и медлительных домашних животных. Эти носители потом не всегда оказываются под рукой. Лучше заведи себе отдельную записную книжку, носи ее с собой и фиксируй в ней все без исключения мозговые выхлопы. Ты удивишься, как много собственных мыслей мы забываем.

Выкинуть Все, что может когда-нибудь пригодиться. Это определение нужно было бы взять в кавычки, потому что под знаменем «когда-нибудь пригодится» в нашей жизни пасутся орды и легионы бестолковых бумаг, вещей и людей. Можно поспорить, что, когда настанет «когда-нибудь», ты или не найдешь этих штук среди завалов хлама, или воспользуешься более новой версией того же самого.

Сохранить Любой компромат на других.

Выкинуть Любой компромат на себя.

И еще отдельным пунктом — избавься от дебильных сувениров, как то: пустые зажигалки и авторучки с логотипами партнеров; календарики прошлого века, по которым ты высчитывал чьи-то критические дни; пачки твоих уже неактуальных визиток; пустые спичечные коробки из крутых заграничных гостиниц и ресторанов и т.д.

УПРОСТИ КАРЬЕРУ

Проще всего, конечно, уволиться и решить таким образом все проблемы. Но после этого придут другие проблемы, так что мы предлагаем менее радикальные способы.

Не будь самым умным Если к тебе будут без конца обращаться за помощью, ты ничего не успеешь сделать. Наверняка тебе знаком этот тип: «давайте-спросим-у-Васи-он-все-знает». Вася носит свой авторитет от компьютера к компьютеру, в итоге все расходятся по домам, а он ближе к ночи принимается за свою работу. Не занимайся чужими проблемами больше, чем своими.

Пореже участвуй в мозговых штурмах Коллективный разум — вещь хорошая. Причем настолько, что круглый стол часто вырождается в философский кружок напополам с вечером анекдотов. Проблема, как правило, остается на той же стадии, и все расходятся, узнав много нового, блеснув красноречием и всласть посмеявшись. Если у тебя есть на работе дела поважнее, занимайся ими самостоятельно. А если действительно надо что-то с кем-то обсудить, сделай это с глазу на глаз.

Распределяй полномочия В том смысле, что если кто-то может сделать работу за тебя, то этим надо пользоваться. Не стесняйся загружать своего ассистента разбором почты и ведением текущих дел — он за это получает деньги.

Не задерживай посетителей Как говаривал граф Калиостро: «Все люди делятся на тех, которые нужны мне, и тех, которым что-то нужно от меня. Мне от вас ничего не нужно». Так вот, люди, от которых тебе ничего не нужно, обычно никуда не спешат. И если уж они пришли, то отнимут у тебя гораздо больше времени, чем ты рассчитывал. Вывод: встречайся с людьми, от которых тебе ничего не нужно, на нейтральной территории. Оттуда ты сможешь в любой момент поспешить на рабочее место.

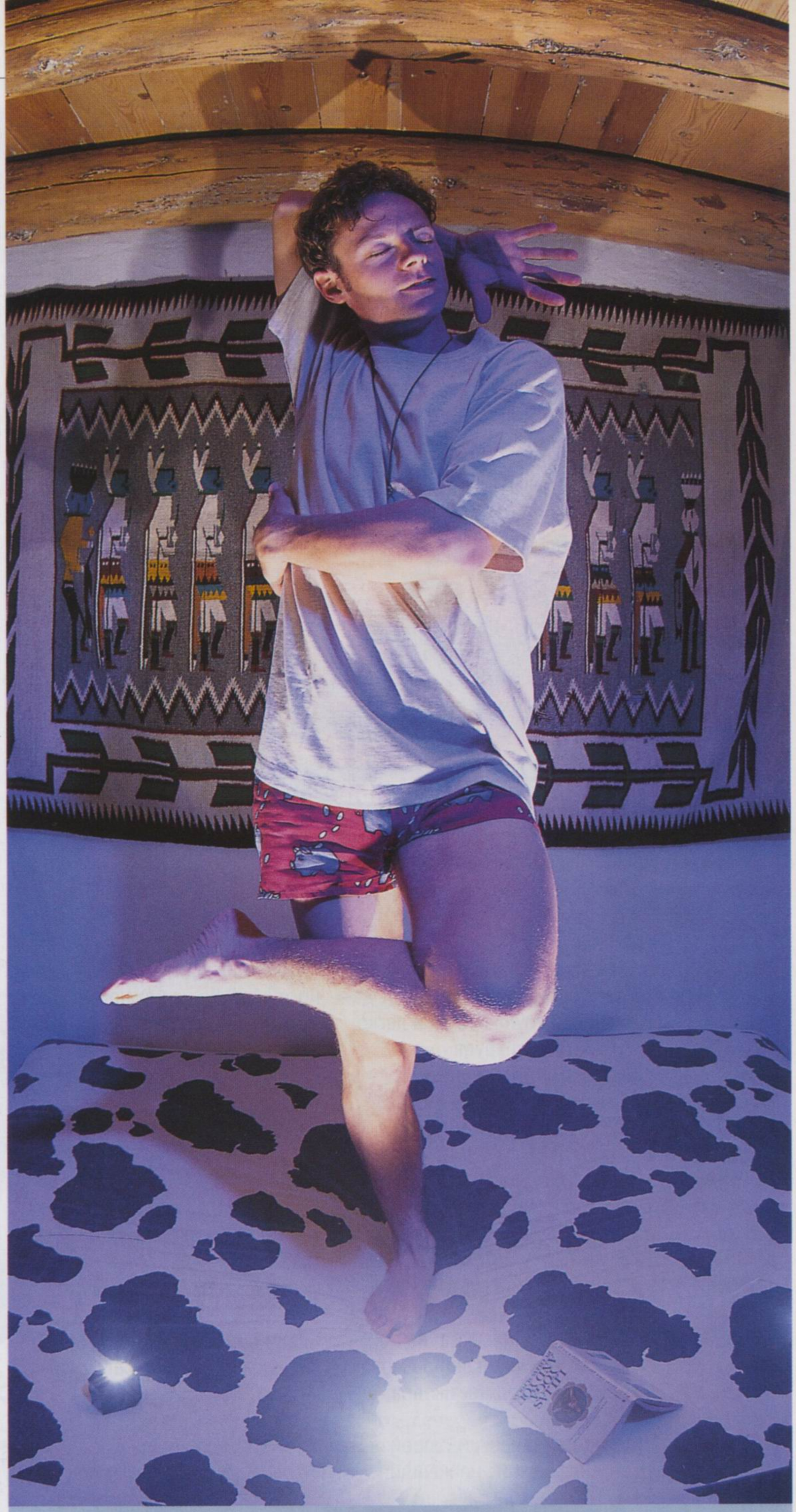
Будь себе на уме Это помогает в суровых условиях естественного отбора. Имеется в виду следующее:

▶ не старайся всех перепить на офисных празднествах;

▶ прислушивайся к разговорам за обедом и в курилке. Никогда не помешает знать, кто из коллег страдает манией преследования, а кто комплексом Наполеона;

▶ никогда не посылай писем и голосовых сообщений в состоянии аффекта. Запиши все, что хочешь высказать, на бумажку и дай ей отлежаться до вечера или до завтра. Наверняка ведь потом захочешь что-нибудь подредактировать;

▶ никогда не спи с теми, кто может тебя уволить, и с теми, кого, возможно, придется увольнять тебе. Особенно одновременно. Мы уже писали об этом, но не лишне будет повторить.



САМЫЙ ПРОСТОЙ СПОСОБ ПОЗНАКОМИТЬСЯ С ДЕВУШКОЙ

Запишись на курсы йоги. Псевдодуховные искания привлекают больше женщин, чем мужчин, а мужчины, которые занимаются йогой, выглядят загадочными и чувственными. Не заботься, подходит ли твоя внешность под это определение, — женщины-йоги привыкли искать смысл внутри, а не снаружи.

ПОСТЕЙШИЙ СПОСОБ СТАТЬ РОМАНТИЧНЕЕ

Брейся на выходных.

УПРОСТИ ЛИЧНУЮ ЖИЗНЬ

Перестань ссориться по пустякам По крупным поводам ссорься на здоровье — без этого все равно никак. (О том, как правильно ссориться, читай материал «Военно-половой роман».) А вот мелкие бытовые дрязги как раз из тех вещей, которые, не привлекая внимания, тихо отравляют жизнь, как протекающий ядерный реактор. Казалось бы ерунда — после бриться ты вытираешь остатки пены первым попавшемся полотенцем. Казалось бы пустяк — первым попавшимся всегда оказывается ее полотенце. Так почему же скалка дрожит в ее судорожной руке? Да потому что прибавь сюда гору грязной посуды, пятна на зеркале, поехавшие колготки, твой футбол… ее целлюлит… ты мог бы предупредить… только о себе… бах скалкой между глаз! Что тут ответишь? А ты все печешь, дорогая… Полотенце, посуда — все это может оказаться последней каплей, переполнившей пресловутую чашу терпения. И наполняется она такими же мелкими каплями. Чтобы не переполнять эти чаши, не нервируй подругу жизни по пустякам. Предложи ей поиграть в такую игру — каждый составляет хит-парад самых раздражающих привычек партнера, потом вы обмениваетесь списками, все нервно смеются, игра окончена. Жить сразу станет легче.

Перестань беспокоиться о сексе Точнее о его количестве в твоей жизни. Тебе кажется, что ты проводишь в состоянии горизонтальной страсти неприлично мало времени? Сравни свои показатели со среднестатистическими и успокойся раз и навсегда. Исследования показывают, что средний женатый мужчина средних лет занимается средним сексом несколько раз в месяц. Не в день, как можно было бы подумать, посмотрев телевизор и почитав популярную прессу, а всего лишь в месяц. То есть один-два раза в неделю. Так что, если ни ты, ни твоя партнерша не страдают от крайней нехватки секса или, наоборот, от сексуальных перегрузок, значит, вы нашли свой оптимальный режим. А уж если так хочется поволноваться на интимные темы, озаботься не количеством, а качеством — тут предела совершенству нет.

УПРОСТИ ИНТЕРНЕТ

Бывает, что человек пользуется вещью и не знает о ней элементарных вещей. Например ездит год на машине и не догадывается, что можно отрегулировать рулевую колонку. Просто никто не показал, а самому такая опция и в голову не приходит. С Интернетом это встречается сплошь и рядом, так что мы заранее извиняемся, если наши советы покажутся кому-то элементарными.

Открывай ссылку в новом окне Совсем не обязательно шастать по Сети, находясь все время в одном и том же окне, а забравшись далеко, возвращаться потом к нужной странице с помощью кнопки «Назад». Ты можешь открывать хоть каждую страницу в новом окне, наделать этих окон хоть сто штук, а потом прыгать между ними. Это очень удобно — пока в одном окне что-то качается, ты спокойно читаешь другое. Делается это так: кликай на ссылку не левой кнопкой мыши, а правой — у тебя выскочит меню, в котором нужно выбрать «Открыть в новом окне» («Open in new window»)

Открывай картинки в отдельных окнах Допустим, тебе надо посмотреть много-много картинок. Это бывает с мужчинами — скажем, снимки со спутника или отчет об автомобильной выставке. Очень часто галереи организуются так, что каждая картинка сопровождается перезагрузкой всего окна с кучей ненужных рекламных баннеров. Ты же можешь смотреть картинки в чистом виде — это намного быстрее. Хитрость в том,

что у каждой картинки, как и у каждой страницы, есть свой адрес. Кликни на картинку правой кнопкой мыши и выбери опцию «Свойства» («Properties»). Среди прочего ты увидишь ее адрес. Скопируй его в адресную строку браузера. Скорее всего он похож на что-нибудь вроде www.название сайта.ru/pics/picture001.jpg. Теперь просто поменяй номер картинки в ее адресе, и ты увидишь следующую. И следующую. И следующую… Ну, не будем тебя отвлекать.

Подумай, прежде чем дать свой адрес Почти на каждом шагу тебе предлагают ввести свой адрес и получить взамен море халявы. Не верь! Все это для того, чтобы продать твой адрес рассыльщикам спама — бестолковой рекламы. Никогда не вводи свой главный рабочий адрес — через полгода твой ящик будет похож на братскую могилу. А если уж так хочется, заведи второй адрес на любом бесплатном почтовом сервере и раздавай его направо и налево.

Отключай графику Даже большие куски текста имеют меньший объем по сравнению с одним рекламным баннером. Поэтому если ты ищешь конкретную информацию, есть смысл отключить графику. Страницы будут являться тебе такими же информативно насыщенными, а вместо баннеров и других графических элементов будут пустые места. Зато качаться эти страницы будут со свистом. Отключить графику просто: надо найти в настройках браузера опцию «Отображать рисунки» («Show pictures») и убрать галочку. В Internet Explorer эта опция лежит в «Сервис/Свойства обозревателя/Дополнительно/» («Tools/Internet options/Advanced/»). Когда же работать надоест и захочется снова развлекаться, просто включи ее снова.

Читай в офф-лайне Если у тебя повременная оплата, есть смысл открыть все страницы, которые тебе нужны, отключиться и после этого спокойно их просмотреть. Это очень удобно, например когда читаешь новости или анекдоты за последнюю неделю. Можно также сохранять страницы у себя на диске, чтобы в любой момент к ним вернуться, не подключаясь к Сети. Выбери в меню «Файл» («File») опцию «Сохранить как…» («Save as…») и сохрани страницу куда захочешь.

УПРОСТИ СВОЙ ГАРДЕРОБ

Для кого-то беготня по магазинам и распродажам — любимый вид спорта. Если же ты хочешь выглядеть достойно, не тратя на это много сил, воспользуйся нашими советами.

Проведи инвентаризацию Выкинь из своего шкафа:

- ▶ все, что тебе не по размеру;
- ▶ все, что ты не носил последних два года;
- ▶ все, что когда-нибудь ты собирался починить, перекрасить и перешить;
- ▶ все остальное раздели на две кучки — «для работы» и «для отдыха».

Покупай вещи, которые комбинируются с теми, что у тебя уже есть Отправляясь в магазин, надень те пиджак, рубашку, брюки и ботинки, которые ты носишь чаще всего. И выбирай новые вещи под них.

Постарайся не ходить в магазин за конкретным предметом Общеизвестный, хотя и загадочный факт: когда тебе нужно купить белый свитер из шерсти, тебе будут попадаться на глаза только очень недурственные плавки из черного хлопка. И наоборот. Чтобы не портить себе нервы, отправляйся обновлять свой гардероб по принципу «чем бог пошлет».

В магазине внимательно осмотри манекены Может быть, ты пока не совсем доверяешь собственному

САМЫЙ ПРОСТОЙ СПОСОБ ОТВЕТИТЬ НА ПРЕДЛОЖЕНИЕ, КОТОРОЕ ТЕБЕ НЕ ХОЧЕТСЯ ПРИНИМАТЬ

«Дай мне время подумать до завтра. Я сам перезвоню тебе.» Это реплика дает просящему довольно ясный намек на отрицательный ответ. При этом ты избавляешься от неприятной необходимости произносить «нет». Как правило этого бывает достаточно, чтобы закрыть тему. На худой конец ты выигрываешь день, чтобы обдумать более развернутый вариант отказа.

чувству стиля. Но не все мужчины любят (и умеют) приставать к продавцам с вдумчивыми расспросами плана «молодой человек, как вы думаете, этот ремень не будет слишком кричать на этих брюках?». В этом случае просто сними шкурку с понравившегося тебе манекена. В бутиках их одевают серьезные модельеры — люди, которые прекрасно разбираются в допустимых комбинациях и модных фасонах.

УПРОСТИ СВОИ ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ ПЛАТЕЖИ

Заведи кредитную карточку или открой счет в банке. Страховые компании, провайдеры и прочие вымогатели легко осилят процедуру списывания денег со счета.

УПРОСТИ ТРЕНИРОВКИ

«Когда времени в обрез, выполняй одно жимовое упражнение, одно тяговое и одно для дельтовидных мышц. Это тот минимум, на котором ты можешь какое-то время сохранить иллюзию тренированного тела. Но рано или поздно придется делать и другие упражнения», — утверждает наш консультант Денис Семенихин, фитнес-менеджер спортклуба Gold's Gym. А вот чем можно манкировать при желании:

▶ Подъемы ног. Многие делают это упражнение, чтобы подтянуть пресс. Наибольшая нагрузка при этом приходится на сгибатели бедра. И кому это надо? Ты можешь припомнить, чтобы кто-нибудь кому-нибудь сказал «Ого! Клевые сгибатели бедра!»

▶ Упражнения для трицепсов. Если ты делаешь жим лежа, трицепсы в это время тоже не ходят курить.

▶ Упражнения для мышц шеи. Если твой кадык не просматривается со стороны спины, не трать время.

▶ Упражнения для икроножных мышц. Если ты бегаешь или крутишь велотренажер, икры получают достаточно нагрузки.

▶ Упражнения для предплечий. Эти мышцы и так не засохнут, пока ты таскаешь железки руками.

УПРОСТИ СВОИ РОДИТЕЛЬСКИЕ ОБЯЗАННОСТИ

Не заводи детей, вот и вся наука. Ах, они уже завелись и даже успели сделать кораблики из твоих ботинок от Boss? Перед тем как сдать их в поликлинику на опыты, попробуй вот эти методы воспитания.

Будь флегматичнее Относись спокойнее к таким вещам, как неубранные игрушки и недоеденный суп. Пусть ребенок делает не только то, что можно, а все, кроме тех немногих вещей, которые действительно «нельзя».

Не зацикливайся на сложных мероприятиях Проводить время с детьми, конечно, очень важно, однако не стоит перетруждаться. Две-три игры в корабль на диване вполне заменяют шестичасовой поход в зоопарк.

Не будь всесезонным Дедом Морозом Подумай не о том, что ребенок хочет иметь, а о том, что он хочет делать. Просто побудь вместе с дитем, поиграй в то, что он хочет. Ему это важнее, тебе — дешевле.

Пресеки визги и нытье Ничто так не раздражает на благородном поприще отцовства, как избыточное давление на барабанные перепонки. Хитрые дети этим пользуются. Твой ответ: игнорируй, как будто, начав канючить, твой отпрыск (вдумайся в этимологию этого слова!) перестает существовать. Оно визжать и сучить ножками, а мы — читать газету. Скажи, что не понимаешь ни слова, когда начинаются крики. Поняв, что это не метод, наследник перейдет к более парламентским методам ведения дискуссии. Только не перепутай клоунаду с настоящим плачем, возможно, ребенок просто сломал ногу. MH

ПРОСТОЙ СПОСОБ ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО ДАМА К ТЕБЕ НЕРАВНОДУШНА

Она слишком громко смеется твоим шуткам, даже идиотским. Особенно идиотским.

ПРОСТЕЙШИЕ СПОСОБЫ ОСТАВАТЬСЯ В КУРСЕ

Да, раньше, скажем в годы студенчества, быть продвинутым парнем ничего не стоило. Можно было целый день слушать последний диск Pink Floyd, разбирать тексты со словарем, а потом блистать глубиной своих знаний перед однокурсницами. Теперь все как-то ускорилось, нет времени почитать страничку «дети» в собственном паспорте, не то что следить за книжными новинками. Но следить нужно, потому что выпадание из культурного процесса — первый шаг к бритому затылку и спортивному костюму на дискотеке. Участвовать в диспутах «Структурализм в постмодернизме» мы не призываем, но есть несколько способов оставаться в струе, не тратя на это много времени

Зайди в Интернет Ознакомиться с новинками кино, музыки и литературы можно не сходя с рабочего мета. Запомни эти адреса: www.rus.ru («Русский журнал», отличные книжные обозрения), www.kinoizm.ru («Киноизм» — новости кино), www.music.ru, www.zvuki.ru (общепризнанные музыкальные сайты). Почитай рецензии, отклики пользователей и уже после этого знакомься с первоисточником.

Зайди в видеопрокат Столь популярная на западе индустрия проката видеокассет у нас переживает сегодня второе рождение, теперь уже в легальном статусе. Новинки появляются в прокатах довольно быстро, так что достаточно пять минут поболтать с видеотекарем, чтобы сориентироваться и получить свежий шедевр на пару дней всего за десятку.

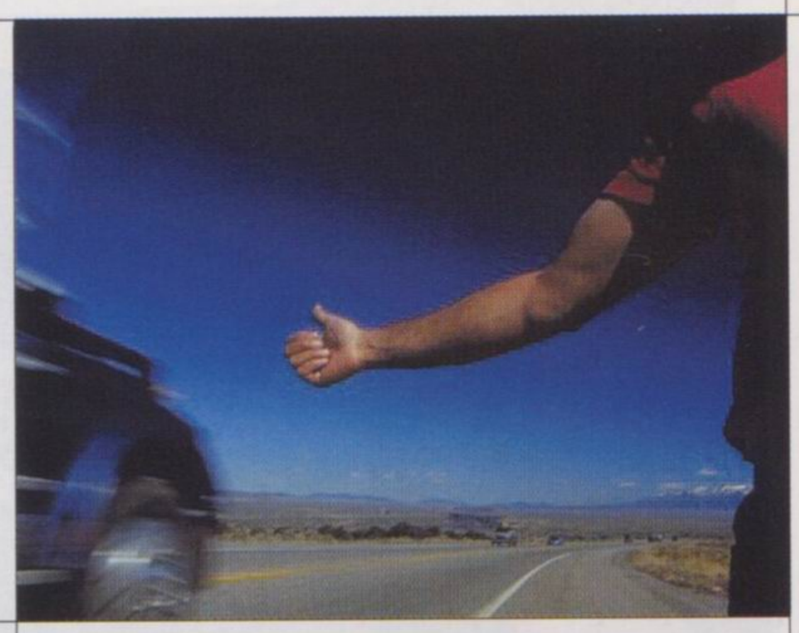
Слушай радио У каждого из нас есть любимая радиостанция, которая шумит день-деньской и отвлекает не больше, чем цветы на обоях. Но иногда бывает полезно переключиться и на другую волну, даже если ее формат противоречит твоему мировосприятию. Наверняка услышишь что-то интересное или как минимум новое.

Открой MP3 Даже на самых продвинутых радиостанциях у нас крутят исключительно хиты. Если не хочешь ограничивать свой кругозор горячими двадцатками, а времени на хождения по аудиорынкам нет, купи MP3-плейер или просто слушай музыку на компьютере. А уж самой MP3-музыки в том же Интернете не меньше, чем голых теток. На любой вкус. Например, на www.rmp.ru.

Фото: Chip Simons

ДРОМОМАНИЯ

Дромомания — это психологический термин, обозначающий страсть передвигаться в пространстве. В принципе любыми способами, но чем быстрее — тем лучше. Главное — подходящая экипировка. И все дороги тебе открыты.



АВТОСТОПОМ

Ярко-желтая непромокаемая со светоотражающими полосками **куртка** Völkl заметна издалека любому попутному транспорту. Даже если часть трассы придется протопать на своих двоих, ты не сотрешь ноги в эргономичных **ботинках** Tecnica. А **высокие гольфы** Matre предохранят тебя от колючек, торчащих на кустах, которые так любят расти в кюветах. **Очки** Uvex со сменными фильтрами подходят для любого освещения. Даже если дорога вся в ухабах, а у подобравшего тебя бензовоза нелады с подвеской, не волнуйся — **часы** Casio G-Shock Wademan выдержат любые потрясения. Не забудь засунуть в **рюкзак** Janesport пару бутылок безалкогольного пива — будет чем порадовать водителя. **Темно-серая футболка** Donna Karan будет казаться чистой даже на третий день путешествия. В многочисленные карманы широких **брюк** Columbia Trakker Cargo поместится вся мелочь, необходимая для путешествия. Ну что, шеф, подкинешь до Тьмутаракани? Мне туда позарез надо.

Фото: Максим Балакин, Алексей Трясков

САМОЛЕТОМ

Лететь нужно долго, а прилететь — в приличном виде. Поэтому тебе очень пригодятся **брюки** Ermenegildo Zegna из немнущейся ткани. От скуки в полете тебя избавит **CD-плейер** Panasonic, только не забудь выключать его на время взлета–посадки. Сам в эти моменты можешь пробавляться **леденцами** Rendez Vous — они избавят тебя от ощущения заложенности в ушах. Решишь вздремнуть — под рукой **повязка на глаза и подушка** Samsonite. В **свитере** MEXX ты не простудишься под постоянно работающим вентилятором. А чтобы окончательно расслабиться, лучше снять **туфли** Ermenegildo Zegna — пусть ноги отдохнут. Дабы не потрясать воображение стюардесс своим бесподобным педикюром, достань из **саквояжа** Lancel уютные **носки** Asics.

Сколько там на **хронографе** Breitling натикало? На крайнем нижнем циферблате? Ого, через пять минут начинаем снижение...

ЧЕМУ УЧИТЬСЯ УПОРНО

Не будь видеотом!

Искусство, конечно, требуется нести в жизнь. Но не все и не всегда. Порнокассеты, между прочим, в некоторых странах во-всю продаются под видом обучающей продукции. В смысле, что это не ради разврата, а только чтобы люди научились правильно друг друга любить и не пытались поднабраться ценного опыта какими-нибудь более опасными для здоровья путями. Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас... Не будем ханжами и честно признаемся: у порнозвезд есть чему поучиться. Кое-что они умеют делать на редкость качественно. Но целиком брать на вооружение их передовой опыт не стоит. Некоторые трюки лучше будет оставить за кадром.

Автор: Илья Кирданов

9 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ СМЕЛО МОЖНО ЗАИМСТВОВАТЬ У ПОРНОЗВЕЗД

Актеры сплошь и рядом занимаются сексом в разных интересных местах: на медвежьих шкурах, на стремянках, на ступенях трона Ивана Грозного... Конечно, когда только в кровати — это скучно. Причем не только зрителям, но и непосредственным участникам событий. Но, к сожалению, в наших квартирах, битком набитых бестолковой мебелью, очень трудно найти нестандартное место, действительно удобное для того, чтобы изливать на нем свои эмоции. Все эти жесткие столы, скользкие ванны, рахитичные стулья и колючие ковры, видимо, производятся врагами рода человеческого с одной целью — воспрепятствовать процессу размножения хомо сапиенс. Но есть одно счастливое исключение — кресла с подлокотниками. На этом весьма компактном плацдарме можно смело проводить самые масштабные маневры.

Ты часто видел в порно, чтобы люди достигали оргазма на белых простынях в горошек? Да режиссеры порнофильмов скорее возьмут на главную роль пенсионерку, но обязательно разместят ее на эротичном белье. Самый подходящий материал для секса — это шелк. На нем легко двигаться. Он приятен на ощупь. И он наэлектризовывает тонкие волоски на коже, что создает возбуждающий эффект. Кстати, и отстирывать бесспорные свидетельства твоих побед с шелка тоже нет проблем. Выбрав материал, определись с цветом. Чем бледнее кожа у твоей девушки, тем более темные тона нужно выбирать: вид того, как красиво контрастирует ее тело с тканью, заставит даже самую отъявленную скромницу потихоньку вытолкать ногой с постели одеяло и предстать перед тобой голой до неприличия.

Дело идет на лад и даже близится к финалу? Самое время ставить на паузу. Над вами не нависает режиссер, который то и дело будет орать на всю студию: «Стоп! Снято! Возвращаемся к сцене с поцелуями!» Поэтому тебе самому нужно выбирать подходящий момент и отматывать назад. Прервав половой акт для того, чтобы еще раз всласть пообниматься и поцеловаться, ты а) придашь всему процессу больше интимности и б) отдохнешь и сумеешь оттянуть кульминацию.

Нет-нет, никто не советует тебе выбривать себе область бикини. Ни к чему это совершенно. А вот периодически подстри-

гаться там не помешает. Во-первых, пенис при подстриженных волосах выглядит больше, во-вторых, будешь чаще получать свою порцию орального секса — женщины обычно побаиваются густых и подозрительных зарослей. Идти сдаваться этим безумцам из салона интимных причесок тоже необязательно — просто возьми ножницы и срежь там у себя все, что длиннее пяти сантиметров (и при этом не является пенисом).

Актеры порносекса обычно не отличаются ни богатой мимикой, ни слишком интеллектуальным видом, ни завораживающим тембром голоса Это же не «Вишневый сад», в конце-то концов. Но определенные требования к внешности участников имеются. Причем не обязательно те, про которые ты подумал, — для этого как раз существуют правильные ракурсы и хорошая оптика, которая легко добавит визуальных сантиметров основному рабочему инструменту.

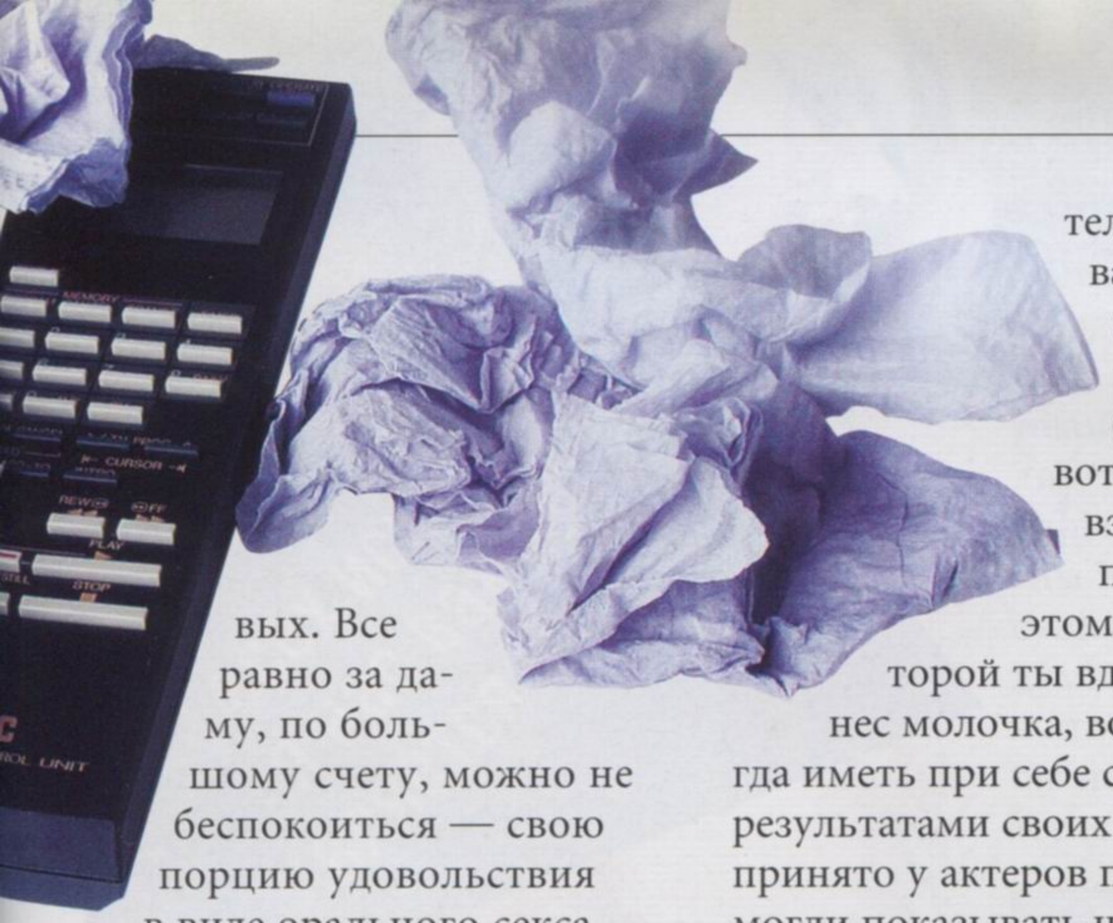
Прежде всего от актера порно требуется хорошая фигура (если, конечно, он не играет роль любимого карлика царицы Екатерины). Рельефные мышцы пресса и ягодиц — условие обязательное. И еще важно, чтобы на данных мышцах не было красных полосок от бельевых резинок.

Порноактрисы обычно могут видеть то, что происходит, на экране, подключенном к камерам. И еще и дома пересматривать все 123 серии «Блондинки в плену у папуасов» с собой в главной роли. Так они удовлетворяют свойственную многим женщинам склонность к нарциссизму — наблюдению за своим телом. Тебе незачем приглашать домой съемочную группу, дабы потрафить нарциссизму своей женщины, достаточно будет разместить поблизости от вашей кровати зеркало. Но выбирай зеркало с бронзовым или золотистым отливом и правильно устанавливай цвет — чтобы барышня в самый ответственный момент вдруг не разразилась серией неуместных расспросов о том, действительно ли у нее такие бледные ноги?

Не молчи в постели. Даже если у тебя очень выразительные глаза, женщины все равно желают еще и слышать какие-нибудь слова. Но в этом случае полностью героям порно следовать не стоит. Потому что они, конечно, говорят, да еще как — просто рта не закрывают. Но если убрать из сценария слова, обычно обозначаемые тремя точками, то весь остальной текст будет заключаться в одном предложении: «Здравствуйте, пиццу заказывали?»

А мат-перемат в постели нравится не всем дамам. И даже тем, которым он нравится, не хочется в данный момент слышать узнаваемые цитаты из заключительного акта «Марсианского анала». Они хотят искренности в выражении чувств, а не явного плагиата. Так что сам импровизируй в меру принятой у вас разнузданности.

Куннилингусом — оральным сексом с женщинами — в порно занимаются все и всегда. Даже если главными действующими лицами этого интересного кино является банда колумбийских мафиози. Которые ворвались в дом шефа полиции и насилуют его жену. В основном, прикладами своих калашнико-



вых. Все равно за даму, по большому счету, можно не беспокоиться — свою порцию удовольствия в виде орального секса она обязательно получит.

Игрушки из секс-шопа

Есть целый ряд людей, которые ни за что в жизни не пойдут в секс-шоп, пока находятся в здравой памяти и трезвом рассудке. И напрасно, потому что с каждым годом в этих заведениях появляется все больше интересных вещей. Безусловно, там встречаются и такие товары народного потребления, которые притащить домой может только советский турист разлива 86-го года. Например, заводной псевдофаллос, который, если покрутить ключиком, начинает прыгать на жестяных лапках. Но в секс-шопах можно найти массу и вполне пригодных в хозяйстве предметов. Наведайся как-нибудь в эту торговую точку. Не исключено, что ты испытаешь там давно позабытые ощущения, с которыми ты лет этак ...дцать назад гулял по «Детскому миру».

9 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ У ПОРНОЗВЕЗД ЗАИМСТВОВАТЬ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО

Открытый космос

В порно это происходит так: она открыла дверь, увидела совершенно неизвестного ей молочника и тут же пала ему на грудь и на прочие части тела. Никаких презервативов в кадре при этом не маячит, поскольку не до них сейчас. Дикие животные натуры — что взять. Но не вздумай подражать им в этом. Та незнакомка, которой ты вдруг ненароком принес молочка, вовсе не обязана всегда иметь при себе свежую справку с результатами своих анализов, как это принято у актеров порно. Чтобы они могли показывать нам секс без преград, их бесконечно гоняют по врачам и берегут от случайных связей во время съемки. И при этом еще и пичкают за вредность если не все тем же молоком, то хотя бы рисовым отваром.

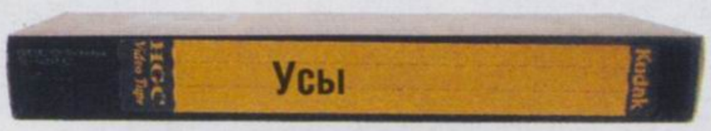
Хлыст под кроватью

Поклонникам садо-мазо и спанкинга кажется, что на самом деле их увлечение разделяет весь мир. Просто большинство людей, дескать, никак не могут достаточно раскрепоститься на уровне подсознания и признать, что да, хорошая порка — это нечто.
Но сексологи, которые по долгу службы целыми днями копаются в человеческом подсознании, утверждают: лишь 30% женщин благосклонно отнесутся к попыткам легкого пошлепывания их по ягодицам. А уж пройти весь курс развлечений с плетками до конца готовы не больше 5-7%. (Как ни странно, но и перспектива самим высечь любимого мужчину привлекает не большее количество женщин.) Совершенно бессмысленно пытаться соблазнить этими изысканными удовольствиями тех дам, которых изначально не возбуждают фантазии с розгами и деревянными скамьями. Лучше целенаправленно искать единомышленниц из числа вышеуказанных процентов. Например, в клубе знакомств на сайте www. kprn.net

Может быть, ты никогда об этом не задумывался, но вообще-то большинство порнофильмов снимают вовсе не для того, чтобы вы с ребятами хохотали и пили пиво при их просмотре. Основные потребители порно — мужчины, которые регулярно занимаются мастурбацией. Поэтому ритм полового акта в порно всегда рассчитан именно на это дело. И-раз, и-два, и-раз, и-два… Без замедлений, без остановок и без смены ритма.

Но при общении с женщиной постоянный мерный ритм не принесет желаемых результатов. Для женщины важнее неожиданность твоих движений — чем менее прогнозируемы ощущения, тем они сильнее.

В порно целуются редко. Наверное, чтобы не попортить толстый слой грима. И вообще прикосновения к голове тут как-то не котируются — разве что иногда актер придерживает партнершу за уши, дабы не свалиться с нее на полном скаку. Поэтому секс в порно лишен той интимности и задушевности, которое возникает, когда вы ерошите друг другу волосы, смотрите в глаза и целуете в шею.



По моим наблюдениям, импортные порножеребцы щеголяют пышными усами даже чаще, чем наши прапорщики. Те порномонстры, у кого своих усов нет, их порой приклеивают. Но это не для сексапила. Это для того, чтобы у них на улице автографы пореже спрашивали.

Мимо. Далеко не все женщины приветствуют анальный секс. Даже в самых своих разнузданных фантазиях огромное количество барышень игнорируют такой способ человеческого общения. Им кажется, что эта затея дурно пахнет. И еще они боятся, что будет больно. Кстати, весьма обоснованно боятся. При слишком резком проникновении в эту область, прямо скажем, плохо оборудованную для ве-

Вопрос к профессионалу

Имя: Роман Зимин
Возраст: 21 год
Профессия: разносчик пиццы
Стаж работы: 7 месяцев
Количество выездов в день: от 5 до 8

Роман принес к нам в редакцию шесть пицц. Получил щедрые чаевые и непристойное предложение сняться в нашем порноматериале.

Редакторы: Считается, что разносчик пиццы — очень крутая профессия. Ведь недаром пицценосы — почти обязательные персонажи любого порнокино. Скажи честно, ты когда последний раз занимался сексом со своими клиентками?

Роман: Я лично — никогда. Хотя, наверное, мог бы. У меня каждый второй заказ делают женщины. Чаще всего — довольно состоятельные дамы от двадцати до тридцати лет. И нередко такие... довольно общительные. Наши парни порой рассказывают всякое...

Что именно рассказывают парни, Роман поведать отказался. Не желая, видимо, раскрывать тайны профессиональной деятельности.

селья, вполне реален, например, разрыв прямой кишки с последующим сильным кровотечением. Так что в любом случае: а) сперва выясни, как партнерша относится к идее анального секса, б) обязательно используй лубриканты и в) после прекращения контакта не занимайся обычным сексом, пока не сменишь презерватив и не вымоешь тщательно пенис (дабы не занести инфекцию).

Классика жанра: последний аккорд — обязательно на лицо. Видимо, чтобы у партнерши (равно как и у зрителей) не осталось ни малейших подозрений, что этот оргазм ты не симулировал. Но многие реальные женщины вовсе не расположены приходить в телячий восторг от этого деяния — и глаза щиплет, и тушь размазывается. А что касается прерванного акта как способа контрацепции, то именно благодаря ему сегодня существуют миллионы людей во всех странах мира. В том числе (судя по имеющейся информации) и автор этой статьи. Спасибо, конечно...

Опрос тысячи женщин разных национальностей показывает: наиболее сексуальным языком женщинам кажется французский. 33% опрошенных дам отметили его «чарующие интонации», «мягкие придыхания» и «томный прононс». А вот самым несексуальным языком подавляющее большинство женщин выбрало «грубый, резкий и шипящий» немецкий. Ну, ничего страшного. Зато тевтонская речь, говорят, идеально подходит для философских трактатов: привычка немцев превращать десять разных слов в одно, но очень длинное, весьма помогает создавать емкие философские термины.

...А потом они все вместе забрались в постель и устроили там такой джаз-квартет, что у мебели отвалились ножки... Иногда пары, слегка утомленные долгим и счастливым совместным существованием, начинают подумывать о том, что, пожалуй, в этом что-то есть. Вроде как бы не измена. И очень даже интересно. В конце концов, мы все тут интеллигентные, здравомыслящие люди...
Тем не менее никакого здравомыслия и интеллигентности обычно не хватает. На то, чтобы сохранить прежние отношения после того, как вы затащите к себе в постель посторонних. Как бы эмоционально близки вы ни были, нет никакой гарантии того, что эта близость сохранится. В общем, мы тебя предупредили... MH

Фото:: Stone, Stefan May

Легкая невыносимость бытия

Представь себе красного лобстера, играющего на саксофоне. Представил? У тебя ничего не зачесалось? А голова не заболела? Нет? А вот у некоторых, между прочим, и болит, и чешется. Потому что они ничего подобного на дух не переносят… Аллергия…

Автор: Петр Заболотнев

Откуда берется аллергия, в принципе, до сих пор не известно никому. То есть механизм ее изучен достаточно хорошо, а вот почему она вообще возникает — никто из ученых не берется этого объяснить с достаточной полнотой.

По данным ВОЗ, каждый восьмой-десятый человек в мире страдает от аллергии. Но это еще не все. В это число не входят люди со специфическими аллергиями на редкие раздражители. Во-первых, они зачастую вообще не обращаются к врачам. Во-вторых, если и обращаются, то не всегда врачи могут диагностировать аллергическую реакцию. В-третьих, многие медики вообще склонны отделять аллергию от так называемой «индивидуальной непереносимости». Хотя, вообще-то, это одно и то же явление. Так что, по некоторым оценкам, с аллергией хотя бы раз в жизни сталкивается каждый второй человек.

КАК ВОЗНИКАЕТ

Считается, что впервые аллергия была определена как отдельная болезнь в 1906 году. Ее описал австрийский педиатр Клеманс Пирке. Название возникло от сочетания двух корней «аллос» — другой и «эргос» — действие. А в конце XIX века была известна и описана так называемая сенная лихорадка — аллергия на пыльцу растений. Тем не менее аллергия, безусловно, — это одна из новейших болезней человечества. С каждым десятилетием XX века она становилась все более распространенной.

Насчет того, почему это происходит, существуют различные версии. Одни медики грешат на неблагоприятную экологическую обстановку. Другие склонны считать первопричиной повсеместное распространение антибиотиков и прочих сильных препаратов, которые, дескать, до того извратили истинную природу человека, что мы начали болеть совершенно противоестественными болезнями.

Другими виновниками бедствия по очереди называют:

- поголовную вакцинацию населения;
- отказ матерей от грудного вскармливания потомства и использование смесей для питания новорожденных;
- изобретение и повальное распространение синтетических веществ, которые состоят из искусственно созданных молекул;
- а еще излишнюю увлеченность человечества мытьем, стиркой и прочей дезинфекцией, из-за которой, якобы, у нашей иммунной системы совсем шарики за ролики уехали и она теперь творит невесть что.

И она действительно творит невесть что. Потому что аллергия — это, по большому счету, неоправданно сильная реакция иммунной системы на в общем безобидные вещества. Когда мы впервые сталкиваемся с веществом, которое наша иммунная система почему-то признает опасным, никакой реакции обычно не следует. Но чем чаще мы с ним контактируем, тем больше в нашем организме накапливается антител — иммуноглобулинов типа Е, которые нацелены на борьбу вот именно с этим, конкретным раздражителем. И когда этих антител накапливается много (часто это

Не стоит путать аллергию на молочный белок с неспособностью его усваивать. Аллергия намного опасней.

7 НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ АЛЛЕРГЕНОВ

1. Пыльца растений
2. Споры грибов
3. Домашняя пыль (а именно отходы жизнедеятельности клеща домашней пыли)
4. Латекс
5. Шерсть животных
6. Продукты питания
7. Никель

Особенно счастливые аллергики умудряются иметь реакцию на все данные аллергены. В результате они не могут держать дома животных. Их квартира представляет собой идеальную, тщательно вымытую пустыню без мягкой мебели, ковров, подушек и прочего любимого клещами уюта. Они стараются не выходить на природу без лишней надобности. Не могут есть почти все известные кулинарии продукты. Они вынуждены покупать специальные презервативы. Более того, даже решив заниматься сексом только с одним проверенным партнером, они не могут носить обручальное кольцо. Потому что во всех ювелирных сплавах содержится этот самый никель, от которого у них уже через несколько часов чудовищно распухает палец.

ХРОНИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ, ВЫЗЫВАЕМЫЕ АЛЛЕРГИЕЙ

Поллиноз, атопический дерматит, аллергический ринит, бронхиальная астма

И еще хуже все может обернуться, если в один прекрасный момент антитела вообще выйдут из-под контроля и приведут к анафилактическому шоку или крапивнице. Во время анафилактического шока человек покрывается сыпью, у него возникают обширные отеки, затрудняется дыхание, и без немедленной медицинской помощи все это может привести к самому печальному исходу.

Наиболее частой причиной возникновения крапивницы является сенсибилизация (чувствительность) организма к таким аллергенам, как лекарства, яд насекомых и слаботоксичные синтетические вещества (например, полироли, дезинфекторы или красители). Тем не менее стать причиной крапивницы теоретически может любой аллерген.

Характерный признак многих продуктов-аллергенов — яркий цвет.

происходит уже при повторном контакте с раздражителем, но могут пройти и долгие годы, прежде чем антител будет достаточно), организм будет бурно реагировать. Он начнет вырабатывать всякие биологически активные вещества, такие как гистамин и брадикинин, а те в свою очередь приведут к неприятным последствиям типа отеков, сыпи и жжения. Конкретные проявления реакции во многом зависят от места проникновения аллергена, его типа и индивидуальных особенностей организма.

Пыльца, попадающая в нос и глаза, заставляет больного чихать, сопливиться и обливаться слезами. Если аллерген попал в дыхательную систему, он вызовет спазм бронхов. От аллергенов-продуктов начнутся боли в животе и расстройство желудка. А аллергия, скажем, на данный тип крема обернется зудом и сыпью на коже.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ

Существующие системы аллергенных проб — это довольно надежная вещь, четко показывающая реакцию твоего тела на те или иные вещества. Наиболее часто применяются кожные или ингаляционные пробы — когда тебе вкалывают или впрыскивают ничтожные дозы подозреваемых аллергенов и следят за реакцией. Тем не менее для того чтобы вводить тебе аллергены, нужно хотя бы в общих чертах представлять, что могло вызвать непереносимость. А это не всегда легко.

Как уж было сказано выше, антитела могут накапливаться в организме годами, никак себя не проявляя. Ты спокойно мог тридцать лет подряд ежедневно обедать куриной грудкой, не подозревая, что в один прекрасный момент ты покроешься пятнами и потеряешь сознание при виде собственного обеда. Более того, врачи тоже не сразу возьмутся определить, что именно вызвало у тебя такую реакцию.

Потому что тебе и в голову не придет рассказывать им ни о какой курице. Наоборот, вы долго будете вместе пытаться припомнить, что нового и интересного ты успел увидеть, понюхать и полизать в последнее время. Если ничего особенного вы не припомните, тебе вероятнее всего сделают анализ крови, чтобы обнаружить там эти иммуноглобулины Е и выяснить, к какому виду они относятся и что стало причиной их появления.

Но и это не даст окончательной гарантии успеха. Во-первых, и во время проб, и во время анализа ты можешь дать положительную реакцию на вещества, которые вовсе и не являются твоими аллергенами, — та-

ОПРЕДЕЛИ, НАСКОЛЬКО ВЫСОК ТВОЙ РИСК ЗАБОЛЕТЬ АЛЛЕРГИЕЙ

Ответь на следующие вопросы.

- У кого-нибудь из твоих родителей есть аллергия?
- Тебя вскармливали искусственно?
- В детстве у тебя был диатез?
- Ты живешь в экологически неблагоприятном районе?

Любой ответ «да» повышает твой риск.

кое происходит сплошь и рядом. Во-вторых, нередки случаи, когда у больного имеется реакция не на определенный аллерген, а на комбинацию различных раздражителей. Скажем, сама курица была бы не страшной, если бы ты не стал запивать ее апельсиновым соком. Поэтому готовься к тому, что процесс определения твоих аллергенов может занять достаточно продолжительное время — до нескольких недель.
И врач еще может потребовать от тебя, чтобы ты все это время вел дневник, в который записывал бы каждый свой шаг, включая указание марки дезодоранта твоей девушки и состав ткани, из которой пошито твое нижнее белье.

ЧЕМ ОПАСНА АЛЛЕРГИЯ

Некоторые виды аллергии бывают почти безобидны. Можно даже находить удовольствие в том, чтобы иметь какую-нибудь оригинальную аллергию, доказывающую еще раз, какая ты уникальная личность: «Только, пожалуйста, не подавайте на стол оливки. Я от них бледнею…» Увы, куда чаще аллергия совсем не украшает жизнь больного. Особенно когда она принимает форму хронической болезни.
Поэтому крайне важно никогда не оставлять свою аллергию без внимания. Даже если она проявляется каким-нибудь милым пустячком типа покашливания при виде белого гриба. Стоит помнить, что антитела имеют свойства накапливаться и потом неожиданно реагировать не только на привычные, но и на совершенно новые аллергены.

ЧЕМ ЛЕЧИТЬ И КАК УБЕРЕЧЬСЯ

Склонность к аллергиям, безусловно, передается по наследству. Риск того, что ты когда-либо заболеешь аллергией увеличивается в два раза, если хотя бы у одного из твоих родителей есть аллергия. Причем совершенно необязательно, что ты будешь реагировать на те же самые аллергены, что и он. Что делать, если наследственность в этом плане у тебя самая неблагоприятная? Существует ли возможность уберечься от аллергии заранее?
Да, существует. Есть целый комплекс профилактических противоаллергенных мер. И все они, по большому счету, направлены на то, чтобы сократить количество контактов с возможными сильными аллергенами.

- Никогда не работай без защитных средств с веществами, на которых указано, что их нужно использовать только в респираторе и перчатках.
- Избегай жить в экологически неблагоприятных районах (понятно, что это легче посоветовать, чем сделать, но все-таки).
- Если твои окна выходят на улицу с оживленным движением — поставь на них стеклопакеты.
- Не разводи дома пыль.
- Не принимай лекарств, без которых ты можешь обойтись, — особенно если врач тебе их не выписывал.
- Брось курить. Курение ослабляет органы дыхательной системы — любимейшего плацдарма для высадки летучих аллергенов.
- Осторожнее обращайся с наиболее аллергенными продуктами.

НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ ПИЩЕВЫЕ АЛЛЕРГЕНЫ

- Овощи: баклажаны, помидоры, хрен, сладкий перец
- Приправы: горчица, уксус, соевый соус
- Ягоды и фрукты: ананас, клубника, вишня, цитрусовые
- Напитки: алкоголь (причем это не только сам по себе аллерген. Алкоголь еще и усиливает аллергенные свойства других продуктов)
- Шоколад, кофе, какао
- Дары моря
- Яйца
- Мед
- Молоко
- Сдобное тесто
- Грибы
- Копчености
- Орехи

►►►

Я смотрю на тебя и думаю, что попал в рай. Ты не можешь себе представить, какие ощущения я испытываю от твоих прикосновений, от твоих теплых рук, ласкающих мое тело, от твоего размеренного дыхания, когда нахожусь с тобой рядом... О, бескрайнее Черное море и ласковые лучи Южного солнца в отеле «Жемчужина»!

Россия, Сочи, ул.Черноморская, 3.
Тел.: (8622) 66-11-88, 66-12-88. Прямой тел.: (095) 234-37-34.
Факс: (8622) 66-18-88. E-mail: zhem@sochi.comstar.ru

Лиц. № 0676410

Тем не менее даже тщательное выполнение этих профилактических мероприятий не всегда гарантирует твое здоровье. Аллергия — штука непредсказуемая. И ее легче вылечить, чем предупредить. Хотя и лечить ее достаточно непросто. Антигистаминные препараты типа тавегила или супрастина не борются с самой аллергией — они только убирают симптоматику. Но существует и метод, направленный на борьбу с аллергией непосредственно.

Называют его по-разному: «прививка от аллергии», «лечение аллергенами» — специфическая иммунотерапия, СИТ, гипосенсибилизация, аллерговакцинотерапия. Заключается метод в том, что тебе небольшими порциями — посредством укола или закапывания — регулярно вводят небольшое количество специфического аллергена с постепенным увеличением дозы. При правильном постепенном введении антитела не успевают устроить в организме серьезную бучу, а сам организм понемногу привыкает к данному веществу и в конечном счете вообще перестает на него реагировать.

Недостатка у метода два: во-первых, сперва нужно будет определить аллерген (что не всегда просто), а во-вторых, «прививка от аллергии» — процесс длительный, могущий занимать до двух лет. При этом к врачу придется ходить достаточно часто, примерно раз в неделю. Зато как минимум на ближайшие десять-пятнадцать лет об аллергии можно будет забыть.

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ

«Юнимед Лабораториз» (диагностика: аллергопробы, специфические IgE)
Тел.: (095) 785-1025.

Институт иммунологии — Научный центр (диагностика, лечение)
Тел.: (095) 111-8301, 111-8372.

К счастью, многие презервативы сегодня не содержат латекса.

НЕКОТОРЫЕ АЛЛЕРГИИ БЫВАЮТ НАСТОЛЬКО ОРИГИНАЛЬНЫМИ, ЧТО НЕКОТОРЫЕ «ВЛАДЕЛЬЦЫ» ДАЖЕ НЕМНОГО ГОРДЯТСЯ ИМИ

Аллергия на тараканов
Прикосновение к телу насекомого или вдыхание его чешуек или фекалий приводит к поднятию температуры, затруднению дыхания и общей слабости. Еще бы, такой тараканище…

Женская аллергия на собственное молоко
Редчайшая вещь, но случается. В этом случае врачи немедленно блокируют приток молока.

Аллергия на сперму партнера
Аллергией на конкретно твою сперму обладает примерно одна женщина на сто тысяч. Но находятся исключительные везунчики, которые ухитряются-таки встретить друг друга.

Аллергия на вид лобстеров
При виде вареного лобстера (а точнее, при вдыхании его запаха) у больного краснеет лицо и появляются отеки в районе скул, отчего он сам становится похож на свой специфический раздражитель.

Аллергия на красный цвет, а также Аллергия на звук саксофона
Некоторые аллергии, безусловно, тесно взаимосвязаны с психикой. Определенные визуальные или звуковые раздражители провоцируют выработку в организме веществ, на которые сам же организм и высылает потом группы захвата в виде антител. Механизм развития таких аллергий — пока еще темный лес, но многие психиатры пытаются их лечить, и небезуспешно.

Аллергия на запах роз
Обычной реакцией являются затяжные головные боли.

Аллергия на кожу крокодила
Страдает примерно один человек на пятьсот тысяч. Аллергии на зубы голодного крокодила, надо думать, подвержен больший процент населения.

Аллергия на джинсы
Эта аллергия даже получила название «джинсовая болезнь». Тело в местах соприкосновения с тканью покрывается мелкими багровыми пятнами.

Аллергия на холод
Сильное покраснение и шелушение кожи, слезотечение и сильный насморк не всегда являются знаком того, что ты простужен. Довольно много людей подвержены аллергической реакции на минусовую температуру — вне зависимости от того, замерзли ли они на самом деле. MH

Фото: Stone, Максим Балакин

ДОКАЖИ, ЧТО ТЫ НЕ ВЕРБЛЮД

Только верблюды летом горбатятся, носят шерсть и плюют на свой внешний вид. Ты не такой. Ты расцвечиваешь эту пустыню жизни своим ярким присутствием.

Фотограф: Петр Аникин
Стилист: Лариса Лазарева
Визажист: Айгуль
Ассистент: Виктор Губарев
Модель: Александр

Свитер Givenchy,
брюки Hugo Boss

Шляпа Chevignon,
брюки Dolce & Gabbana,
сандалии Sergio Rossi,
майка Timberland

Свитер GFF,
брюки Burberry,
часы Montblanc

Рубашка Kenzo,
свитер Yamamoto,
брюки Nani Bon

Рубашка Paul Smith,
брюки Dolce & Gabbana,
очки Gucci,
часы Maurice Lacroix

Куртка Dolce & Gabbana,
брюки Baldessarini,
очки Kenzo

КОНФОРМИЗМ:

ОВЧИНКА СТОИТ ВЫДЕЛКИ

Проверь, насколько сильны твои приспособленческие инстинкты.

Автор: Виталий Танин

Человек — наиболее хорошо адаптирующееся существо на этой планете. Никакие пиявки, орлы или белые медведи не способны вытерпеть того, что можем без особых трудов выносить мы. Мы можем существовать при перепадах температур в восемьдесят градусов. Контактировать с огромным количеством чуждых патогенных микроорганизмов и отделываться легкой дизентерией. Наш рацион чудовищно разнообразен, и, если приспичит, мы можем сожрать буквально что попало. Повышенное давление, низкая влажность, неблагоприятная политическая ситуация в стране — все это для нас сущий пустяк. Еще и размножаться будем.

Причем благодарить за это мы должны не только свои сильные и хорошо приспосабливающиеся организмы. Основное отличие человека от животных в том, что он существует в коллективе (именно что в коллективе, а не в стае, стаде или колонии плесневых грибков). Самое важное отличие человеческого коллектива от других сообществ — это то, что он группа индивидуальностей. Существование всего коллектива зависит от личных характеристик каждого человека, а жизнь каждого индивидуума в свою очередь подчинена законам коллектива…

В общем, вся эта довольно нудная и длинная теория в конечном счете приводит к одному выводу: для человека намного важнее уметь приспосабливаться не к погодным или географическим условиям, а к своему коллективу. А уж коллектив потом сам разберется, что делать с цунами, самумами, повышенной радиацией и прочими неприятностями.

И наибольшие шансы на выживание и удачное размножение среди людей имеют не самые сильные, зубастые и рогатые личности, а те, кто лучше всех умеет приспосабливаться к окружающим. Посмотри на кабинет министров любой страны. Много там Шварценеггеров? В лучшем случае один.

Если же извлечь человека из коллектива, то его способность к выживанию снижается до критической отметки. Причем он постепенно теряет свою человеческую сущность. Так что Даниэль Дефо ошибался. Научно доказано, что за тридцать лет даже англосаксонское происхождение Робинзона Крузо не помешало бы ему превратиться в совершенно дикое животное, которое и Пятницу напугало бы до икоты.

Сегодняшнее состояние человеческого коллектива доведено до такой стадии совершенства, что в нем может выжить практически кто угодно. (Особенно после того, как по миру победно прошли идеи политкорректности.) Более того, в нынешнем мире не только выжить, но и удачно устроиться способны люди с очень низким уровнем социальной адаптации. Всевозможные рассеянные профессора, злобствующие писатели и мизантропически настроенные исполнители популярных песен очень даже неплохо могут чувствовать себя на своих виллах с прислугой. Тем не менее до сих пор конформисты с высокой степенью приспособляемости имеют наибольшие шансы на успех в жизни. Особенно в сфере бизнеса и общественных отношений — здесь степень приспособляемости становится едва ли не единственно значимой величиной.

Как узнать свою степень конформизма?

Ну, во-первых, можно взглянуть на свой счет в банке, должность на визитке и на число открыток, умоляющих пожаловать тебя на различные великосветские мероприятия в смокинге и при даме. Но если ты пока по каким-либо причинам еще не разжился этими признаками высокой социальной адаптации, попробуй прочитать следующие вопросы и честно на них ответить. А потом сравнить свой ответ с ответом настоящего конформиста.

(Если получилось ни разу не совпасть с его ответом — не расстраивайся. Во-первых, конформизм — это не самая высоконравственная вещь в мире. А во-вторых, как уже говорилось, сегодня человеческий коллектив предоставляет огромные возможности и для тех, кто считает своим долгом всегда идти против него.)

1. Считаешь ли ты, что лучший способ расположить к себе человека — это сделать для него что-нибудь хорошее?

❑ Да ❑ Нет

Ответ конформиста: Нет

Благодарность — это очень сложное чувство. Когда ты чувствуешь себя благодарным, ты автоматически чувствуешь себя обязанным. А это нравится далеко не всем. (Особенно когда они, например, не просили, чтобы ты делал их благодарными.) Сплошь и рядом мы встречаем примеры, когда к благодетелям испытывается неприязнь, причем весьма сильная. Так что творить добро стоит всегда продуманно, дабы не настраивать против себя объект твоей заботы.

Куда более эффективна другая такти-

ка — заставить человека сделать что-нибудь хорошее тебе. Тот, кто оказывает тебе бескорыстную помощь, автоматически чувствует себя комфортнее в твоем обществе. Он себя чувствует замечательным, благородным и могущественным человеком и совершенно уверен в твоем добром к нему отношении (а напрасно, как уже указывалось выше). Что делать, если объект совершенно не желает делать тебе ничего хорошего? Притвориться, что он это сделал, пусть даже случайно. Подойти и сказать: «Ферапонт Ферапонтыч, вы не представляете, как я вам благодарен за позавчерашний разнос! Вчера ко мне в окно свалилось дерево, разбив стекло, и если бы я был дома, а не выслушивал ваши вопли сверхурочно, то лежать бы мне в больнице, всему в бинтах и йоде».

2. Можешь ли ты продать трехступенчатый молекулярный диапозитор?
❑ Да ❑ Нет

Ответ конформиста — Да
Конформист — всегда хороший продавец, который знает, что в большинстве случаев акт купли-продажи зависит не от нужности и ценности товара, а от деловых качеств продавца — умения расположить к себе покупателя и заинтересовать его своим предложением. Что касается трехступенчатого молекулярного диапозитора, то я сам понятия не имею, что это за штука, но уж если на земле существует 6 000 000 000 людей, то наверняка хотя бы одному ее можно впарить. За приличные деньги.

3. Ты легко берешь деньги в долг?
❑ Да ❑ Нет

Ответ конформиста — Да
Если ты мучаешься от сознания того, что ты кому-то должен, это знак того, что твоя приспособляемость крайне невысока. Значит, ты боишься оказаться в зависимости от другого человека. А вот конформист не имеет ничего против того, чтобы испытывать благодарность по отношению к кому угодно. Он относится к другим людям как к источникам разнообразных жизненных благ и охотно припадает к ним, не боясь повесить себе на шею еще несколько пудов глубокой признательности. Да, пожалуйста, господи ты боже мой!..

Овец подкрался незаметно...

4. Нужно ли дружить только с людьми выше тебя по статусу?
❑ Да ❑ Нет

Ответ конформиста — Нет
Оставим сейчас в стороне вопросы морали и будем смотреть на ситуацию только с деловой точки зрения. Люди, которые богаче, сильнее, умнее и знаменитее тебя, способны принести больше пользы, чем кучка друзей отщепенцев, которые бы и рады были кинуться к тебе на выручку, но не сумели наскрести денег на метро. Поэтому очень важно, чтобы в твоем окружении были более успешные люди — это автоматически поднимает и твой статус, и твои возможности. Но ограничивать свой круг общения только сливками общества нельзя. И дело тут даже не в том, что, постоянно находясь на вторых ролях, ты пестуешь свой комплекс неполноценности — хотя и это не слишком хорошо. Дело в том, что мы гораздо более охотно инвестируем свои средства в проекты, сулящие большую прибыль, чем в сомнительные предприятия. А проще говоря, люди, которые рассчитывают в дальнейшем воспользоваться твоими услугами, гораздо охотнее будут помогать тебе чем смогут. Миллионеру даст в долг каждый. Поэтому хорошо, когда ты общаешься с людьми разных социальных групп — на одних ты ориентируешься и за ними тянешься, другие обеспечивают тебе, так сказать, поддержку снизу. И очень глупо поступают те граждане, которые, едва поднявшись по лестнице успеха, уже спешат терять старые телефонные книжки и отказываются узнавать в лицо бывших сослуживцев.

5. Способен ли ты с симпатией относиться к своему врагу?
❑ Да ❑ Нет

Ответ конформиста — Да
Чтобы враждовать с кем-то, человек плохо адаптированный нуждается в личной неприязни к противнику. Это помогает ему чувствовать, что он сражается за правое дело. Он искренне ненавидит конкурентов, с презрением относится к оппонентам и чувствует рвотные спазмы при виде начальника, которого мечтает подсидеть. Конформист во всем этом не нуждается. Он способен действовать куда более осмотрительно и разумно. Его задача не внушить противнику, что он козел, а добиться от того козла нужных действий. Что куда проще

Фото: Stone, Corbis

который, войдя в купе поезда, старательно делает вид, что тут больше никого нет, оказывается в проигрышной ситуации по сравнению с общительным гражданином, который тут же знакомится с соседями, с интересом их слушает, читает их газеты, пробует их угощение и доверяет им сторожить свои чемоданы. Соседи же по дому представляют собой вообще кладезь всевозможных полезностей. У них дома круглосуточно водятся соль спички и сахар. Они расскажут тебе, кто приходил, пока тебя не было. Они будут поливать твои цветы и кормить твою кошку. А главное, они всегда под рукой и от тебя им никуда не деться. Стремление к независимости конформисту не свойственно, равно как и желание забиться в свой угол и обнести его колючей проволокой.

7. Помогает ли искренность завоевывать симпатии окружающих?

❑ Да ❑ Нет

Ответ конформиста — Нет

По-настоящему искренние люди пользуются популярностью в одном случае — когда они родились на свет с розовыми очками на носу и ухитрились сохранить эти очки до зрелого возраста. Так как таких оптимистов природа создает ограниченным тиражом, то по большей части искренние люди занимаются тем, что портят настроение окружающим. Потому что они честно говорят, что эта прическа — бред сумасшедшего цирюльника, что за такие проекты гнать надо взашей и что он бы «корейца» не купил, поскольку у них вечно проблемы с подвесками. Причем не факт, что они при этом говорят непреложную истину — нет, они только озвучивают собственное мнение, без которого многие предпочли бы обойтись. Конформист держит свою искренность при себе — вместе с избытком негативной информации. Он не льстит и не лжет, просто он не говорит всего, что думает на самом деле. Даже с близкими людьми. И за это его любят.

8. Ты легко находишь общий язык с детьми?

❑ Да ❑ Нет

Ответ конформиста — Да

С детьми. А также с физиками-теоретиками, уборщицами, инспекторами ГИБДД и коренными жителями Аляски. Для конформиста нет проблемы в том, чтобы иметь дело с людьми, которые думают, говорят и действуют иначе, чем он. Он легко настраивается на их лад.

9. Тебе нравятся командные виды спорта?

❑ Да ❑ Нет

Ответ конформиста — Да

Командная игра — это уменьшенная модель человеческого коллектива. Задача игрока команды — превратиться в часть единой машины. Хорошо социально адаптированный человек не увидит в этом никакой трудности. А вот низкая степень адаптации заставит игрока чувствовать попеременно то давление, то унижение, то неорганизованность, то непризнание его личных заслуг, то еще какую-нибудь чертовщину… Поэтому единоличники предпочитают теннис футболу и бокс регби.

10. Ты испытываешь внутреннее раздражение, когда вынужден обращаться к прохожим с просьбой показать тебе дорогу?

❑ Да ❑ Нет

Ответ конформиста — Нет

Обратиться за помощью, пусть даже совершенно пустячной, к незнакомому человеку для многих из нас представляется крайне неприятной вещью. Причем, если попросить объяснить, почему это так происходит, внятного ответа дождешься редко. А ответ довольно прост: а) ты остерегаешься первым идти на контакт и б) ты боишься продемонстрировать свою слабость (в данном случае — незнание особенностей ландшафта). Что касается идеального конформиста, то идти на контакт с кем угодно — для него самое милое дело. И он не боится показать свою слабость, поскольку знает — это очень неплохой способ сразу расположить к себе собеседника. Конформист еще и воды попросит напиться, потому что так кушать хочется, что даже переночевать негде… MH

сделать, относясь к нему ровно и даже пытаясь расположить его к себе.

Известен интересный психологический момент в отношениях террористов с заложниками. Некоторые заложники после освобождения признавались, что испытывали к захватчикам не ненависть, а, наоборот, глубокую симпатию и искренне хотели им понравиться и вызвать у них доверие. В результате именно эти заложники обычно и оставались живыми, поскольку у террористов не возникало желания пристрелить их первыми в устрашение другим. Такая защитная реакция жертвы — свидетельство ее врожденной высокой приспособляемости, а никак не слабости характера, как могли бы счесть другие, более решительно настроенные личности. Тела которых были выданы полиции в знак того, что тут не шутки шутят.

6. Ты хорошо знаком со своими соседями по дому?

❑ Да ❑ Нет

Ответ конформиста — Да

Хорошая адаптация — это умение комфортно чувствовать себя в любом обществе, даже навязанном тебе обстоятельствами. И не только комфортно себя чувствовать, но и улучшать качество своей жизни. Человек,

ЧТО ЗАБРОСИТЬ В КОРЗИНУ

Ситуация выбора трактуется психологами как стрессовая. В супермаркете же человеку, склонному к излишне тщательному выбору, впору поседеть: десятки, сотни вариантов — и все хорошие. Или не все? Мы решили сэкономить время пятерым нашим читателям и присоветовать каждому потребительскую корзину в соответствии с его образом жизни. Возможно, один из готовых наборов подойдет и тебе.

Фото: Андрей Кузнецов, Stone

СТУДЕНТ

1. Скумбрия (макрель)
Содержит много фосфора, который оказывает общестимулирующее действие, а также витамина B12, необходимого для метаболизма железа и, следовательно, кислорода.

2. Постный окорок (ветчина, бекон)
Свиного бешенства, в отличие от коровьего, пока не наблюдается. Но главное, что свинина — это обилие витамина B1, который обеспечивает оптимальное усвоение сахаров клетками, и, прежде всего, клетками головного мозга.

3. Салат латук (или кресс)
Богат витамином B9, способствующим росту нервных тканей и обновлению кровяных телец. Улучшает память.

4. Йогурт
Кальций необходим человеку всегда и везде. Его много в йогурте, кефире, твороге и сыре — продукты недорогие, вполне доступные студенту и не требующие готовки.

5. Кровяная колбаса
Много железа, которое способствует насыщению мозга кислородом и выведению углекислого газа.

6. Розмарин
Много флавоноидов — стимулирует концентрацию внимания и память, а также улучшает кровоснабжение мозга.

7. Изюм
Изюм очень богат фруктозой, которая помогает избежать резкого снижения уровня сахара в крови.

8. Рис
Рис — источник так называемых медленных углеводов, фосфора и витаминов, поступающих в кровь постепенно и поддерживающих активную умственную деятельность.

9. Рапсовое масло
Так же как и соевое, содержит альфа-линоленовую и линолевую жирные кислоты, необходимые для оболочек нервных клеток. Способствует запоминанию и укрепляет память.

10. Напитки lights
Жидкость необходима для вывода токсинов из организма, а от вкуса колы-лайт и других легких напитков ты просто получишь удовольствие.

11. Мюсли
Потребление углеводов (быстрые и медленные глициды) способствует росту нервных клеток, и препятствует понижению уровня сахара в крови. Рекомендуется есть накануне экзамена, чтобы избежать революций в животе. Много витаминов группы B.

23 ГОДА, СТУДЕНТ, БУДУЩИЙ ЮРИСТ

Студент во время сессии — атлет мозга. Стало быть, и подбор продуктов должен быть ориентирован на энергетическую подпитку серого вещества. Топливо для мозга — глициды (глюкоза, фруктоза, сахароза и т. д.). Он усваивает более 5 граммов в час, но не умеет откладывать про запас. Поэтому снабжение мозга питательными веществами должно быть сбалансированным. Внимание! Избыток тортиков может вызвать сильный подъем уровня сахара в крови. Основу рациона должны составлять так называемые медленные глициды. Кроме того, для эффективного функционирования мозга необходимы: витамин B6, железо и незаменимые жирные кислоты, улучшающие память.

ПИЛОТ

1. Сливочное масло
Верный источник витамина А, необходимого для улучшения зрительных функций, что особенно важно для пилота при работе в ночное время суток.

2. Лосось
Поможет избежать проблем с костями, так как содержит много витамина D и кальция. Часть витамина D организм получает самостоятельно благодаря воздействию солнечных лучей на кожу. Ночной режим работы диктует необходимость восполнения этого витамина.

3. Какао
Много теобромина, оказывающего такое же стимулирующее действие, как и кофеин. Однако при употреблении какао, в отличие от кофе, меньше риск зависимости.

4. Телятина
Мясо не только источник белка, необходимого для строительства мышц, но и продукт, богатый витаминами группы В. Кроме того, содержащаяся в нем никотиновая кислота (витамин РР) необходима для поддержания энергетики человека, испытывающего повышенный психологические нагрузки при отсутствии нагрузок физических.

5. Апельсины
Или киви… Очень много витамина С, позволяющего бороться с усталостью и защищаться от инфекций. Употребление этих продуктов особенно необходимо для человека, работающего ночью, когда снижается температура тела и сердечный ритм.

6. Сельдерей
Признанный диуретик благодаря высокому содержанию калия. Способствуют гормональному равновесию.

7. Красное вино
Большое количество танина и полифенолов улучшает функционирование сердечно-сосудистой системы.

8. Йодированная соль
Йод — одна из необходимых составляющих гормонов тироидов, играющих важную роль при принятии быстрых решений.

9. Зерновой хлеб
Для подпитки нервной системы необходимы медленные глициды, содержащиеся в зерне. Высокое содержание клетчатки улучшает общее состояние человека, работа которого не связана с физической активностью.

10. Ореховое масло
В ореховом масле, так же как в маслах из проращенных злаков, очень много витамина Е — натурального антиоксиданта, который защищает клетки от токсического воздействия свободных радикалов. А стало быть, и весь организм от раннего старения.

42 ГОДА, ЧАСТО ВЫПОЛНЯЕТ НОЧНЫЕ ПОЛЕТЫ

Усталость, связанная с повышенными психологическими нагрузками, требует особого подхода к питанию. Кроме витамина С и кофеина (но умеренно — чтобы не спровоцировать нервные расстройства), необходимы вещества, содержащиеся в какао, которые подстегнут организм.
Но прежде всего нужно поддержать уровень общего метаболизма. В этом помогут витамины и микроэлементы. Кроме того, после сорока мужчинам, профессия которых не предусматривает высокой физической активности, особенно необходимы продукты, содержащие антиоксиданты, защищающие организм от воздействия свободных радикалов.

СПОРТСМЕН

1. Бутылка воды
Пить надо много, но до или после соревнований. В процессе надо утолять жажду малым количеством воды (а лучше просто ополаскивать рот) — в этот момент жидкость не успевает усваиваться клетками. Она лишь стимулирует более активное потоотделение, что приводит к быстрому обезвоживанию организма.

2. Тимьян (чабрец)
Фенолы, которые содержит тимьян, например тимол, имеют общеукрепляющее действие. Они предотвращают переохлаждение во время тренировок в прохладную погоду и в нетеплой воде.

3. Бананы
Богатые магнием и калием, бананы помогают в борьбе против судорог. Они снабжают мышцы сахарами и витаминами группы В. Увы, в них нет витамина С, недостаток которого придется восполнять.

4. Печень
Отличный источник витаминов группы В и железа. Они необходимы для роста мышц и для снабжения тканей кислородом.

5. Грюсли
Богато сложными углеводами, которые создают в организме стратегический энергозапас на целый день. Более того, оно содержит витамин Е (благодаря фундуку и другим орехам), который позволяет защитить мышечную ткань от образования вредных веществ во время повышенных нагрузок.

6. Макароны
Углеводы, поддерживающие долговременный энергетический баланс.

7. Овечий/козий сыр
Сыр ценен высоким содержанием кальция, но, увы, в нем, как правило, слишком много жира. Овечий и козий сыры содержат меньше жира и, кроме того, богаты витамином В2, который помогает повышать энергетический уровень.

8. Тунцовый стейк
Идеальный источник белка безупречного качества. Эта рыба обладает дополнительным преимуществом — в ней много витамина В6, который участвует в усвоении белков, особенно на мышечном уровне.

9. Курага
Поддерживать запасы энергии во время тренировок надо пищей легкой и богатой углеводами, например фруктозой. Курага содержит также много необходимых микроэлементов.

10. Подсолнечное масло
Богато жирными кислотами группы омега–6, которые укрепляют стенки капилляров, подвергающихся суровым испытаниям во время частых ударов и падений.

33 ГОДА, ТРЕНИРУЕТСЯ 3-4 РАЗА В НЕДЕЛЮ

Организм, постоянно работающий в режиме нагрузок, требует энергетической подпитки. Спортсмену необходим более калорийный рацион, чем обычному человеку. Он должен заботиться о регулярности питания и употреблять достаточное количество жидкости.
Основные принципы:
► углеводы — энергетическое топливо для мышц. Важно хорошо подбирать их и правильно распределять в течение дня.
► питание должно быть сбалансированным по содержанию энергетических (углеводы и жиры) и «строительных» (белки, кальций) веществ.
► водный баланс организма — самое важное во время физических упражнений, следи за ним постоянно.

ФИНАНСОВЫЙ МЕНЕДЖЕР

1. Капуста
Капуста — зеленая, красная, цветная, брюссельская или брокколи — источник витамина С. Капуста также источник витамина Н, или биотина, который борется с себореей — основной причиной выпадения волос.

2. Шоколад
В шоколаде содержится невероятное количество аминов, которые освобождают бета-эндорфины, обладающие неоспоримым антидепрессивным эффектом.

3. Оливковое масло
Богато мононенасыщенной жирной кислотой (олеиновой), которая позволяет бороться с излишками холестерина. Кроме того, она предупреждает сердечно-сосудистые заболевания, возникающие под воздействием стресса и при отсутствии физической активности.

4. Яйца
Яйца, особенно желток, — источник важнейшего витамина В5, или пантотеновой кислоты. Она необходима для поддержания в хорошем состоянии кожи, волос и ногтей, страдающих во время длительного стресса.

5. Шампиньоны
Стресс нередко становится причиной запора. Наличие в шампиньонах клетчатки очень полезно для ленивого кишечника. Кроме того, стресс делает организм более хрупким и подверженным инфекциям, а шампиньоны — источник селена, микроэлемента, стимулирующего иммунную систему.

6. Чеснок
У человека, испытывающего постоянный стресс, риск развития артериальной гипертензии возрастает в два раза. Чеснок, особенно зеленый, содержит серный аллицин, понижающий давление. Он еще и хороший стабилизатор сердечной деятельности.

7. Говядина
Белки играют роль не только в обновлении клеток, но и в синтезе некоторых гормонов. Среди них серотонин, который успокаивает переутомленный организм. Для синтеза серотонина необходимы белки — их много в говядине.

8. Минеральная вода
С повышенным содержанием магния, который необходим, для передачи нервных импульсов и обеспечения нервно-мышечного равновесия. Он позволяет организму противостоять стрессу.

9. Морепродукты
Морепродукты и моллюски богаты микроэлементами — бромом, кобальтом, медью, литием и цинком, которые укрепляют нервную систему.

38 ЛЕТ, СИЛЬНО ЗАСТРЕССОВАННЫЙ ФИНАНСОВЫЙ МЕНЕДЖЕР

Вообще-то без стресса и адреналина жить нельзя. Ляжешь на дно, как подводная лодка. Но если разовый, психологически стимулирующий стресс становится постоянным — жди беды. Физиологические проявления — от состояния депрессии до риска развития тяжелых патологий (гипертонии, язвы или кардиологических проблем). Стресс может вызвать экзему, кожные раздражения, перхоть, выпадение волос. Постоянный стресс заставляет организм быстрее расходовать витамины, минеральные вещества и микроэлементы. Необходимо компенсировать их недостаток правильным подбором продуктов питания.

ОХРАННИК

1. Помидоры
Бедны калориями, богаты водой, витаминами, микроэлементами и клетчаткой... Все овощи полезны в данной ситуации. Но помидоры занимают особое место. В них много ликопина, важнейшего элемента для питания после 45, поскольку этот антиоксидант, близкий к провитамину А, предупреждает рак простаты, чаще всего случающийся именно в этом возрасте.

2. Тунец
Рыба и морепродукты — то, что надо для человека с лишним весом. Содержит жирные кислоты омега-3, которые играют важную роль в предупреждении сердечно-сосудистых заболеваний, риск которых значительно повышен у людей с избыточным весом. Рыба, наиболее богатая кислотами омега-3, — тунец.

3. Мягкий творог пониженной жирности
Содержит только 3-5 граммов жира в каждых 100 граммах продукта. При этом богат кальцием и белками, что позволяет избежать мышечной слабости и усталости. Кроме того, прекрасно утоляет голод.

4. Заменитель сахара
Зачем страдать и морщиться, выпивая привычную чашку чая без привычного сахара. Лучше воспользоваться сахарозаменителем.

5. Корица
Некоторые натуральные ароматы, такие как ваниль и корица, позволяют не добавлять слишком много сахара в десерты и молочные продукты.

6. Эстрагон (тархун)
Кулинарные опыты в условиях приготовления блюд с пониженным содержанием жира оказываются куда успешнее, если освоить специи и приправы.

7. Птица
Курица или индейка (без кожи) — мясо нежирное, но богатое белками хорошего качества и витаминами группы В, которые повышают жизненный тонус во время похудания. Белое мясо может быть употреблено холодным или горячим, замаринованным в лимонном соке с карри.

8. Бобовые
Мало жиров и много белков — сушеные бобы содержат клетчатку и медленно усваиваемые углеводы, которые быстрее утоляют чувство голода. Высокое содержание магния — снижает стресс от сидения на диете.

9. Яблоки
Много нерастворимой клетчатки — профилактика от запоров и рака желудка плюс обманка для чувства голода. Пектин — борьба с холестериновыми бляшками. Высокое содержание бора, который бодрит.

50 ЛЕТ, СИЛЬНО РАСПОЛНЕВШИЙ КАНДИДАТ ТЕХНИЧЕСКИХ НАУК, РАБОТАЮЩИЙ НОЧНЫМ ОХРАННИКОМ

Для того чтобы избавиться от нескольких лишних килограммов, практически бесполезно и даже опасно садиться на строгую диету. Главное — сбалансированное питание. Во избежание ошибок в рационе нужно соблюдать элементарные принципы правильного питания (меньше жирного, сладкого и спиртного) — этого вполне достаточно для поддержания жизненного тонуса. Лишние килограммы на талии (весьма характерные именно для мужчин) — один из серьезных факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний. Дело нешуточное — живот появляется у многих мужчин как раз после пятидесяти. Так не лучше ли заранее принять меры? MH

ТЕЛО СПОРИТСЯ

Хочешь стать здоровым и сильным, но не хватает стимула? Поспорь с другом на тысячу, что сможешь толкнуть от груди сотню и пробежать десятку.

Если ты азартный человек, то наверняка призыв «Спорим?» действует на тебя как инъекция адреналина. На спор мы способны на гораздо более впечатляющие свершения, чем ради денег или по зову совести. (Хорошо, что женщины об этом не догадываются, иначе количество загсов пришлось бы сильно увеличить.)

К счастью, эту неукротимую энергию можно использовать и в мирных целях. Адресованный приятелю вызов помериться силами в спортзале — отличный способ вдохнуть новую жизнь в поднадоевшую программу тренировок. Посвяти подготовке к поединку несколько недель, и независимо от размера ставки (щелбан или джип — не все ли равно?) заключенное пари заставит тебя достичь невиданных результатов.

Предлагаем четыре варианта спора, направленных на испытание силы, скорости и выносливости. Каждый из них имеет собственную программу подготовки, ведущую к победе. Теперь самое время отправиться на поиски несчастного соперника.

Доходный турник

► **Вызов** Твой товарищ по спортзалу выглядит более внушительно и в процессе силовых тренировок справляется с большей нагрузкой, поэтому абсолютно уверен, что и на турнике он сильнее. Однако, чем крупнее соперник, тем дороже обходится ему пари. У легковеса же здесь явное преимущество, ведь для подъема и фиксации тела меньшей массы ему и силы требуется меньше.

► **Тактика** Далеко не каждый из нас сможет, даже просто повиснув на перекладине, продержаться в таком положении 2 минуты: в результате действия силы тяготения и стремительного оттока крови из рук сила захвата перекладины быстро ослабевает. Фокус в том, чтобы успеть выполнить как можно больше повторов, пока не устали кисти рук и бицепсы — наиболее уязвимые группы мышц в этом упражнении.

► **Тренировка** С помощью нашей программы, рассчитанной на месяц, ты сможешь в день состязания сделать 3-5 дополнительных подтягиваний. Однако все это время ты должен заниматься и обычной аэробикой — любое, даже минимальное снижение собственного веса дает тебе определенное преимущество.

Три раза в неделю непосредственно после регулярной силовой тренировки выполняй следующие упражнения.

ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

Разминка Начни тренировку с одного подхода из обычных подтягиваний, следя за техникой упражнения (см. колонку вверху). В каждом повторе подбородок должен оказываться выше перекладины. Отклонение головы назад и задирание подбородка — не допускаются. Прекрати разминку, когда выполнение очередного повтора станет слишком трудным.

Основные подтягивания Сделай не более пяти подходов, подтягиваясь в каждом из них до тех пор, пока хватает сил выполнять упражнение технически правильно. (Прекрати подтягивание, когда не сможешь выносить подбородок над перекладиной.) В интервалах между подходами отдыхай не менее 30 секунд или столько времени, сколько потребуется для полного восстановления дыхания и частоты пульса.

Усложненный вариант Если в одном подходе ты способен сделать восемь или более нормальных повторов, перейди к подтягиванию с отягощением. Для этого прикрепи к тяжелоатлетическому поясу блин штанги весом 2,5, 5 или 10 кг (в зависимости от своей силы). Сделай 5-7 подходов, подтягиваясь в каждом из них до тех пор, пока хватит сил.

Предупреждение Хотя в подтягивании на перекладине бицепсы играют ключевую роль, в течение месяца подготовки к состязанию полностью исключи из регулярной силовой тренировки такое упражнение, как сгибание рук на бицепс, иначе ты рискуешь перетренировать эти относительно некрупные мышцы. По поводу рельефности бицепсов беспокоиться не стоит — в процессе

СОСТЯЗАНИЕ «ПОДТЯГИВАНИЕ НА ТУРНИКЕ»

Используй правильный хват Обратный хват, руки расположены на ширине плеч — с точки зрения механики, это дает твоим бицепсам максимальное преимущество.

Слегка отклоняйся назад Такая поза позволяет задействовать более крупные и сильные мышцы спины, что несколько облегчает работу бицепсов.

Дыши по правилам Делай вдох, подтягивая корпус к перекладине, выдыхай, когда опускаешься.

Финишируй плавно Опусти корпус быстро, но так, чтобы не травмировать плечевые или локтевые суставы.

тренировки на турнике они получают достаточную нагрузку.

ВЕРХНИЕ ТЯГИ

Сядь перед тренажером для тренировки мускулатуры верхней части спины и надень на пояс ремень. Возьмись за гриф широким прямым хватом. Сделай до пяти подходов с максимальным числом повторов, то есть выполняй каждый подход до тех пор, пока хватает сил. В интервалах между подходами отдыхай минимум 30 секунд. Если запаса сил хватает, в первую неделю пользуйся тренировочным весом, составляющим 60% от массы твоего тела, во вторую — 70%, в третью и четвертую — 80%. При этом в каждом подходе старайся выполнять не менее 10 технически правильных повторов. Если не получается, воспользуйся более легким весом.

ТРЕНИРОВКА В НЕДЕЛЮ СОСТЯЗАНИЯ

Последнюю полномасштабную тренировку проведи за три дня до поединка. Накануне же тренируйся по упрощенной схеме, используя в каждом упражнении лишь 60% обычной весовой нагрузки. При этом полностью исключи из тренировки подтягивания на перекладине.

Жим штанги лежа за бабки

► **Вызов** Подыщи кого-нибудь крупнее тебя, но равного тебе по силе, и поспорь с ним, что, выполняя жимы лежа на скамье с весом в 75% от твоего собственного, ты сделаешь больше повторов, чем он.

► **Тактика** Отведи себе месяц на подготовку, но еще до начала тренировок убедись в том, что и ты, и твой соперник выполняете упражнение технически правильно. Договоритесь, что любой из вас проиграет, если будет отрывать от скамьи затылок, плечи, бедра или если ваши ступни будут отрываться от пола. Найди двух человек, которые тебя надежно подстрахуют (с обеих сторон штанги). В ходе состязания подбадривающие возгласы разрешаются, подтрунивания и шуточки — нет.

► **Тренировка** Если ты и так три раза в неделю занимаешься тяжелой атлетикой, придерживайся обычного плана тренировок, однако в конце каждой тренировки выполняй дополнительные упражнения, которые приводятся ниже. По прошествии четырех недель это должно дать тебе три дополнительных повтора в день состязания.

ПО ПОНЕДЕЛЬНИКАМ

В конце своей обычной тренировки выполни три подхода из так называемых обратных жимов штанги лежа на скамье. Для этого тебе потребуются два или три страхующих партнера, ведь весовая нагрузка для данного упражнения должна составлять 110% твоего максимума силы (т.е. трениро-

вочного веса, который ты, находясь в этом положении, способен выжать в одной попытке), а тебе придется поднимать штангу до полного распрямления рук и быть начеку, когда ты будешь очень медленно (лучше всего — за шесть секунд) опускать ее себе на грудь. Выполняй повторы так, чтобы партнеры несли основную нагрузку при подъеме штанги, однако полностью принимай вес на себя во время ее движения вниз. В первую неделю постарайся сделать три повтора, во вторую — шесть, а в третью сократи их число до пяти. (Дальнейшее снижение числа повторов в заключительную неделю позволит тебе сберечь силы к состязанию.)

ПО СРЕДАМ

Выполняй жим штанги лежа на горизонтальной скамье, придерживаясь привычной схемы и следуя советам по технике исполнения этого упражнения, представленным в разделе «Состязание».

ПО ПЯТНИЦАМ

В конце обычной силовой тренировки выполняй несколько укороченных жимов лежа на горизонтальной скамье с тренировочным весом, которым пользуешься по понедельникам (он должен составлять 110% максимальной весовой нагрузки для одного повтора), однако на этот раз без помощи страхующих тебя партнеров. Установи штангу на опорную стойку так, чтобы она находилась на высоте, соответствующей примерно 75% длины твоей руки. Делай три подхода по 3-6 повторов в каждом, выжимая вес до полного распрямления рук (при этом ход штанги составит всего несколько сантиметров), а затем опуская его в исходное положение. Эти короткие движения наращивают так называемую остаточную силу, которая помогает успешно выполнять повторы даже тогда, когда твои мышцы близки к полному истощению.

В течение последней перед состязанием недели перейди к регулярной схеме силовой тренировки, полностью

СОСТЯЗАНИЕ «ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА»

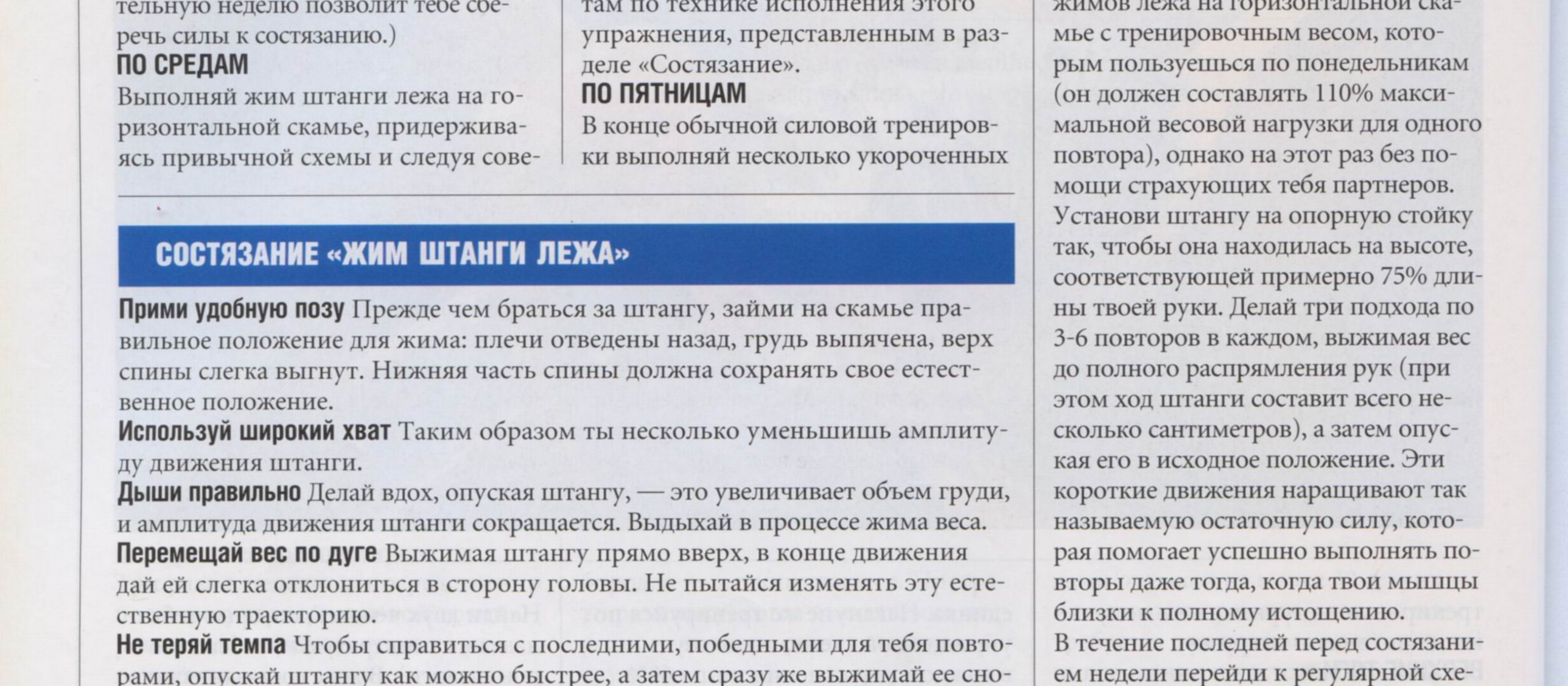
Прими удобную позу Прежде чем браться за штангу, займи на скамье правильное положение для жима: плечи отведены назад, грудь выпячена, верх спины слегка выгнут. Нижняя часть спины должна сохранять свое естественное положение.

Используй широкий хват Таким образом ты несколько уменьшишь амплитуду движения штанги.

Дыши правильно Делай вдох, опуская штангу, — это увеличивает объем груди, и амплитуда движения штанги сокращается. Выдыхай в процессе жима веса.

Перемещай вес по дуге Выжимая штангу прямо вверх, в конце движения дай ей слегка отклониться в сторону головы. Не пытайся изменять эту естественную траекторию.

Не теряй темпа Чтобы справиться с последними, победными для тебя повторами, опускай штангу как можно быстрее, а затем сразу же выжимай ее снова. Никогда не задерживай вес у себя на груди.



исключив из нее как обратные, так и укороченные жимы. Если встреча с соперником намечена на пятницу, в понедельник используй не более 80% нормальной весовой нагрузки, а в среду — не более 60%.

Подводное пари

► **Вызов** Ты в плавательном бассейне. Местный Жак-Ив Кусто полностью созрел для того, чтобы раскошелиться. Ты заключаешь пари, что на одном вдохе проплывешь под водой дальше, чем он.

► **Тактика** Ты не поверишь, но чтобы выиграть это пари, необходимо как можно больше расслабиться. Скорость здесь не так важна, главное — постараться спокойно и эффективно извлечь максимум пользы из последнего глотка воздуха.

► **Тренировка** Всякий раз, когда бываешь в бассейне, отрабатывай следующую технику управления дыханием и контроля за тревожным состоянием, возникающим в связи с нехваткой кислорода. Выполняй эти упражнения не реже двух раз в неделю. Но даже если ты преуспеваешь в плавании, делай это в присутствии спасателей или других хороших пловцов — случалось, что некоторые разгильдяи тонули во время этой тренировки. Поэтому проявляй осторожность, и ты не только останешься в живых, но и обязательно выиграешь пари.

СИДИ И ДЫШИ

Контролируя время по своим наручным часам, на 15 секунд сядь на дно мелкой части бассейна, затем вынырни и дыши нормально в течение тех же 15 секунд. Повтори упражнение, однако на этот раз оставайся под водой 30 секунд, а вынырнув, потрать ровно столько же на восстановление дыхания. Продолжай в том же духе, каждый раз на 10 секунд увеличивая протяженность фаз погружения и отдыха, пока не достигнешь своего предела.

ЗАПЛЫВЫ ПОД ВОДОЙ

Используя технику, представленную ниже в колонке «Состязание», на одном вдохе старайся как можно дальше проплыть под водой брассом. После каждого заплыва восстанавливай дыхание столько времени, сколько потребуется. Всего выполни 6-8 повторов.

ОТРАБОТКА ПОВОРОТОВ

Стартуя с расстояния примерно в 10 метров от стенки бассейна, плавай под водой к стенке и учись делать быстрый, компактный кувырок и сильный толчок. При этом не коли ногами по воде.

ОТТАЛКИВАНИЯ

Это упражнение развивает толчковую силу ног, которая поможет тебе выиграть определенное расстояние на старте и энергичнее выполнять повороты. В мелкой зоне бассейна присядь на дно, вытянув руки над головой так, чтобы бицепсы были прижаты к ушам, а кисти перекрывали друг друга. Резко распрямись, затем не останавливаясь присядь еще раз и распрямись снова. Продолжай в том же духе в течение одной минуты. Отдохни 30 секунд, а потом упражняйся еще одну минуту.

В ходе тренировки следи за тем, о чем думаешь, находясь под водой. Специ-

СОСТЯЗАНИЕ «ПЛАВАНИЕ»

Будь предельно обтекаемым Тугие фирменные плавки, надетые вместо купальных трусов свободного покроя, дадут тебе ощутимое преимущество. Если носишь длинную прическу, обязательно надень шапочку для плавания.

Продышись За несколько секунд до старта сделай пять мощных, медленных вращений руками, сопровождая их глубокими вдохами. Это поможет расширить грудную клетку и максимально наполнить легкие воздухом.

Плыви большими гребками Сильно оттолкнись ногами и плыви скользя, как торпеда. Затем как можно ближе к поверхности воды перейди на подводный брасс, синхронно сочетая широкие толчки ногами «по-лягушачьи» с сильными гребками руками. Не торопись. После каждого гребка старайся проплыть как можно дальше.

Пускай пузыри Небольшие многократные выдохи не только выводят из организма углекислый газ, но и уменьшают паническое ощущение, что ты вот-вот лопнешь от нехватки кислорода.

Основное отличие состоит в том, что антиперспиранты не только предотвращают запах, но и уменьшают потоотделение. Активные ингредиенты антиперспиранта смешиваются с потом внутри потовых желез, предотвращая появление влаги на поверхности кожи. Важно, что при этом антиперспиранты не забивают поры. **Ваша кожа дышит** — она чистая и сухая.

Специально для мужчин, ведущих активный образ жизни, компания Gillette разработала антиперспирант **Invisible Solid**.

Invisible Solid — представитель новейшего поколения антиперспирантов. Формула, положенная в его основу, представляет собой новую разработку.

- **Invisible Solid** легко, равномерно, а самое главное, **чисто наносится** на поверхность кожи.
- С **Invisible Solid** липкое ощущение на вашей коже останется в прошлом, и нанесение антиперспиранта станет **приятным**.
- **Invisible Solid** обеспечивает защиту от запаха пота и потоотделения **в течение 24 часов**.

Испытайте новый эффект дезодоранта-антиперспиранта Invisible Solid с четырьмя различными ароматами: **Arctic Ice, Cool Wave, Wild Rain, Pacific Light**.

Gillette
Лучше для Мужчины нет™

алисты по плаванию утверждают, что некоторые пловцы больше расслабляются, а значит, и дольше остаются под водой, когда думают о чем-то отвлеченном. Другие достигают более высоких результатов, когда концентрируют внимание на поставленной перед собой задаче. Определи сам, что для тебя лучше.

Спурт ради денег

► **Вызов** Играя в футбол, твой друг часто опережает тебя, поэтому уверен, что бегает быстрее. Предложи ему посоревноваться на стометровке.

► **Тактика** В спринте формула скорости предельно проста: это длина шага, умноженная на его частоту. Поскольку частота шага у большинства из нас одинакова, ты будешь бежать быстрее, увеличив его длину.

► **Тренировка** Для подготовки к состязанию в спринте дважды в неделю вместо регулярных забегов проводи скоростные тренировки, которые предлагает американский тренер Рой Бенсон. Однако они не должны следовать одна за другой: интервал продолжительностью как минимум два дня посвяти отдыху или обычному бегу. В остальные дни тренируйся как всегда. Не поддавайся соблазну делать рывки — в промежутке между скоростными тренировками твое тело должно как следует отдыхать.

СОСТЯЗАНИЕ «СПРИНТ»

Разомнись В спокойном темпе пробеги дистанцию в 1,5 км, затем выполни упражнения на растяжку.

Предпримi психическую атаку на противника 2-3 раза пробеги 50-метровую дистанцию в темпе, соответствующем 90% полной скорости. Как утверждают специалисты по бегу, после парочки таких забегов «для разогрева» спринтеры неизменно показывают более высокие результаты.

Не теряй времени на старте Стань правой ногой на линию старта, а левую ногу поставь чуть сзади. Правую руку опусти и отведи назад (за спину). По команде «Старт!» выбрось вперед правую руку и сделай широкий шаг левой ногой — так ты мгновенно становишься лидером.

Усиленно работай руками Чтобы увеличить ширину шага, в процессе бега как можно дальше отводи назад руки, согнутые в локтях под прямым углом. При махах вперед держи руки поближе корпусу, позволяя кистям подниматься до уровня плеч.

Не переборщи с длиной шага Если во бремя бега ты выносишь ноги настолько далеко вперед, что они сперва становятся на пятку, это равносильно тому, что при каждом шаге происходит торможение. Всегда ставь ноги на мыски и беги легко, как на лапах.

Наращивай обороты Когда почувствуешь, что твое ускорение приблизилось к максимальной скорости бега, не укорачивая шагов, увеличь их частоту за счет уменьшения угла сгиба локтей при взмахах руками вперед. Это убыстрит работу рук и автоматически увеличит частоту касаний дорожки ногами

Не напрягайся В процессе бега соедини большой и указательной пальцы каждой руки так, чтобы образовалось кольцо. Это приведет к релаксации кистей и снимет напряжение с мышц рук и плечевого пояса, что в свою очередь поможет тебе бежать технически правильно.

Обязательно пересеки финишную черту Не проиграй пари, замедлив темп бега на последних шагах.

Для данной тренировки тебе потребуется удобная для спринта дистанция протяженностью 100 м. Это может быть беговая дорожка или футбольное поле на местном стадионе, а если такая возможность отсутствует, отмерь приблизительную дистанцию сам, сделав для этого 100 полных шагов.

Разминка Чтобы хорошо разогреть и расслабить мышцы, посвяти 15-20 минут бегу трусцой и упражнениям на растяжку. Обязательно включи в разминку несколько выпадов вперед — они необходимы для растяжки сгибателей бедра и паховых мышц.

Бег Пробеги дистанцию в темпе, соответствующем 75-80% максимальной скорости. Контролируй технику бега (см. колонку внизу), стараясь поднимать выше колени и сильнее отталкиваться пятками. Шагом вернись к линии старта. В первую неделю выполняй 6 повторов, во вторую — 8, в третью — 10, в четвертую — 12. В ту неделю, на которую назначено состязание, сократи число повторов до 6.

ТРЕНИРОВКА № 2

50 метров — как на крыльях

Разминка Та же, что и для Тренировки № 1.

Бег Начни забег за 20 метров до линии старта. Используй этот отрезок для набора полной скорости, а основные 50 метров беги с максимальной скоростью. Шагом вернись назад, стараясь до нового старта полностью восстановить дыхание. В первую неделю сделай 2 повтора, во вторую — 4, в третью — 6, в четвертую — 8. В неделю, на которую намечено состязание, откажись от этой тренировки вообще. MH

Фото: Stone, Girl Ray

подлежит обязательной сертификации

Внимание: за тобой хвост!

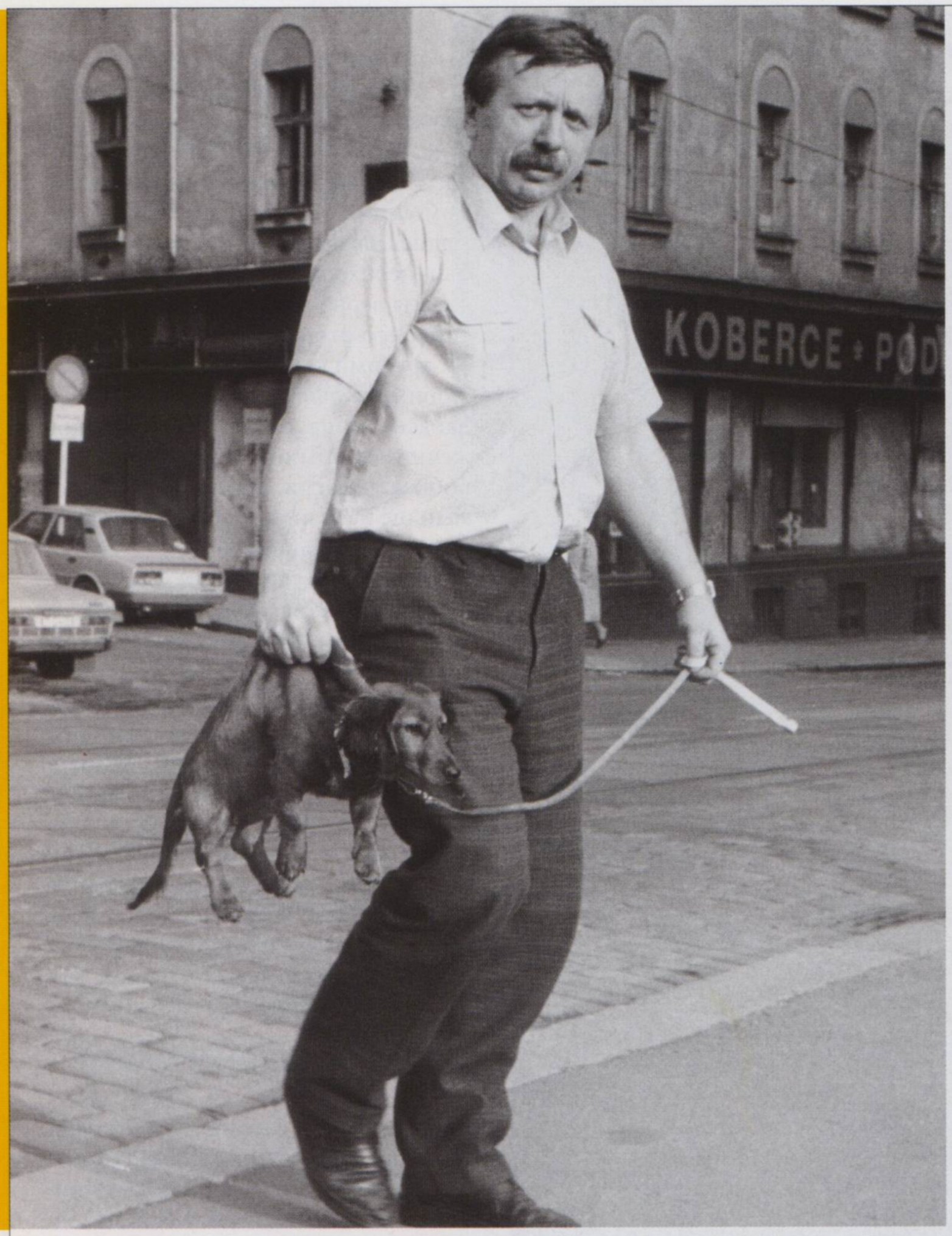
Ты решился. Или не решился — но тебя уговорили, околпачили, втерлись тебе в доверие, всучили, подсунули под дверь, позвонили и убежали. Короче, у тебя теперь есть собака. И все вытекающие отсюда последствия. В том числе и новые пока для тебя ощущения ответственности, лидерства и мокрого языка в ухе.

Автор: Гай Серегин

Этот мир разбит на две классические пары: «женщина и кошка», «мужчина и собака». Почему так вышло, объясняют ученые-антропологи. Дескать, мужчинам нужен был помощник в охоте, а женщины занимались возделыванием земли, и им был необходим кто-то, кто защитит запасы зерна от мышей. (И еще спасибо, что это оказалась кошка. Двумя другими кандидатами на женских любимцев были а) хорек и б) змея.)
Запасы зерна в доме современной женщины обычно представлены коробкой с мюсли, тем не менее кошек меньше не становится. Ничего не поделаешь — атавизм.
А мужчины, в свою очередь, с первобытной страстью желают иметь в доме существо, которому от жизни требуется нечто большее, чем туалетный тазик и бумажка на веревочке. Существо, которое помогает нам почувствовать себя всемогущими, великолепными, сильными и любимыми. Существо, которое будет играть с нами во фрисби, бегать с нами утренний кросс, приносить нам тапочки и обожать нас больше всего на свете. От женщин с кошками ничего подобного, разумеется, не дождешься, поэтому мы заводим себе собак.

ЗАЧЕМ НАМ СОБАКИ?

Ну, во-первых, с ними по-прежнему ходят на охоту. Иногда. И на рыбалку. Хорошо дрессированный пес никогда не свалится в реку больше одного-двух раз, будет почти не лаять, распугивая дичь, и лишь в самых редких случаях попытается сам заглотить блесну.
А еще собаки помогают нам производить хорошее впечатление на окружающих. Особенно на женщин. Вот моя собака, например, однажды просто взяла и съела туфли заглянувшей ко мне красавицы.
И та вынуждена была остаться у меня ночевать, хотя я честно предлагал поделиться своими ботинками сорок пятого размера.
А если к тебе в дом придут воры, то в большинстве случаев собака не позволит им вынести оттуда самое ценное. Себя.
Так что собака — это очень нужная и важная вещь. Конечно, если ее правильно воспитать.



КАК ДЕРЖАТЬ СОБАКУ ПОД КОНТРОЛЕМ

Чтобы собака беспрекословно подчинялась человеку, она должна видеть в нем альфа-лидера. (Альфа-лидеры — это такие самые сильные и крупные самцы в стаях, которых все слушаются. Что-то вроде президента.) Быть альфа-лидером нелегко. Альфа-лидер обязан:

- наказывать за непослушание;
- не позволять непочтительного к себе отношения;
- неустанно демонстрировать, что ему подчиняются вообще все живые организмы в районе, включая детей и тещу;
- давать пищу и гулять, никогда не перепоручая это никому другому;
- быть исключительно консервативным, не меняя своих приказов, а все время с настойчивостью автомата требуя одного и того же;
- не проявлять мягкотелости и никогда не идти на уступки.

Если ты сумеешь соблюсти все эти требования, у тебя на руках окажется идеально послушная, хорошо обученная собака, беспрекословно выполняющая все твои команды.

Когда я вижу такую собаку, я, надо сказать, на всякий случай стараюсь не общаться с ее хозяином. Обычно это очень неприятные люди.

Потому что нормальный человек на альфа-лидера не тянет. Нормальный человек — это бета-лидер…

- который может подкинуть свою собаку той же теще на предмет прогулять и покормить, если самому некогда;
- который, пребывая в хорошем настроении, позволяет грызть свои большие пальцы на ногах;
- который сперва кричит, что собака не имеет права канючить, когда люди едят, а потом сам же кидает под стол котлету;
- и с которым, по большому счету, всегда можно договориться — в разумных пределах.

Собаки бета-лидеров отличаются обычно покладистым нравом и крепкой нервной системой, чего не скажешь о псах, воспитывающихся альфа-лидером. Потому что в стае обычно на одного альфа-лидера приходится множество подчиненных особей. А когда подчиненная особь вынуждена находиться с альфа-лидером один на один, она ломается под тотальным контролем. Животное теряет свои жизнерадостность, любопытство и добродушие — те качества, за которые мы и любим собак.

КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С СОБАКОЙ

Собака может выучить сто пятьдесят слов. Это очень много. Это почти столько же, сколько в негидальском языке. (Есть такой, у меня дома даже самоучитель по нему валяется. Малость погрызенный.) Так что ты вполне можешь общаться с собакой, будучи уверенным, что она тебя поймет. Конечно, если ты разговариваешь правильно, используя определенные слова-команды.

Правда, по большей части люди предпочитают разговаривать с собаками по-другому. Например вот так: «Джек, бестолочь ты этакая, умоляю, сколько раз повторять — где угодно в спальне, только не на кровати!» Хотя такую команду не поймет не только самая гениальная собака, но даже человек, русский язык которого не является родным.

Одно дело, когда ты, за неимением другого собеседника, развиваешь перед Тузиком кое-какие интересные аспекты политической ситуации на Филиппинах. Но если ты хочешь, чтобы животное не только внимательно тебя выслушало, но и составило некоторое представление о том,

что ты, собственно говоря, от него добиваешься, используй одни и те же хорошо известные ему слова, не стремясь блеснуть богатством своей лексики.

КАК ПРИУЧИТЬ ЩЕНКА К ТОМУ, ЧТО ЛУЖА ДОМА — ЭТО НЕ ФОНТАН

Самый плохой способ — это бить. Потому что собака и так не расположена делать свои дела в норе — она от природы ориентирована на то, чтобы, повзрослев, справлять нужду только за пределами дома. Вот щенкам можно — за ними мать уберет. Но если мать, вместо того чтобы недовольно ворчать, работая тряпкой, начинает драться, у собаки может возникнуть «фекальный комплекс». Который заключается в том, что она будет отказываться гадить в присутствии посторонних. Скажем, на прогулке. И мужественно терпеть до дома. Где этот фекальный комплекс в неё тут же вобьют еще основательнее. Получается порочный круг, несущий немалую опасность и душевному спокойствию, и напольным покрытиям.

Так что самое лучшее — это запастись терпением и хорошим моющим пылесосом. Если ты будешь выводить щенка на прогулку четыре раза в день, то уже через несколько недель он привыкнет делать все, что надо, на улице. У него это в программе заложено. После уже можно начинать ругаться по поводу луж и всего прочего, но не прибегая к рукоприкладству. К году прогулки можно будет сократить до трех раз в день, а к двум годам — до двух.

КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ТВОЙ ДОМ НЕ СОЖРАЛИ

Щенку надо грызть предметы. (Взрослой собаке тоже нужно их грызть, но меньше.) Причем мусолить одного и того же резинового утенка согласится лишь самый умственно отсталый и неразвитый экземпляр. При помощи пасти животное исследует мир — и не пытайся все свести к одной-двум игрушкам. В доме, где живет щенок, должно быть много его личных предметов, разных по форме и материалам. Пустые пластиковые бутылки, принесенные с улицы антисанитарные палки и пустые картонные коробки, возможно, не улучшают интерьер твоей квартиры. Но они все-таки смотрятся приятнее, чем раскромсанные книги, обувь и мебель.

ОСНОВНЫЕ КОМАНДЫ

Самое важное в дрессировке — это иметь карманы, набитые всякой съедобной ерундой. А другое самое важное — это помнить, что твои движения животное понимает и учит быстрее, чем слова, поэтому хорошо, когда команда подкрепляется соответствующим жестом.

Сидеть Держи приманку над головой собаки. При команде «Сидеть» заведи приманку несколько дальше к хвосту. Собака, желающая лицезреть лакомство, либо сделает шаг назад, либо плюхнется на попу и задерет голову. Во втором случае немедленно бросай пищу в пасть и рассыпайся в похвалах. Чтобы закрепить слова жестикуляцией, одновременно с командой выставляй вперед ладонью свободную руку. Обычно собака разучивает команду за десять-пятнадцать минут (рис.1).

1

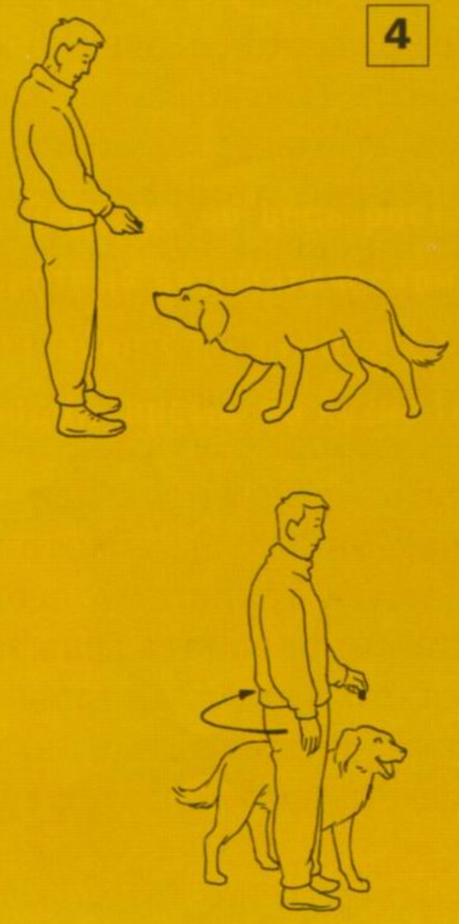
Лежать После того как зверь научился усаживаться, можно начинать и укладываться. В один прекрасный момент ты обманешь пса и не дашь приманку, когда он дисциплинированно сядет. А наклонишься и зажмешь приманку в кулаке у самого пола, приговаривая «Лежать! Лежать!» Возможно, что собака начнет выцарапывать у тебя приманку лапой. Или встанет и наклонит морду. Но в один прекрасный момент она ляжет и попытается подлезть носом под твой кулак. Далее по плану — немедленное вознаграждение и дифирамбы плана «Молодец, хорошо, умница». Команда разучивается в течение нескольких дней при регулярных повторах. Можно помогать псу ложиться, легко надавливая ему на лопатки. Твой жест, соответствующий команде, — опускание руки вниз (рис.2).

2

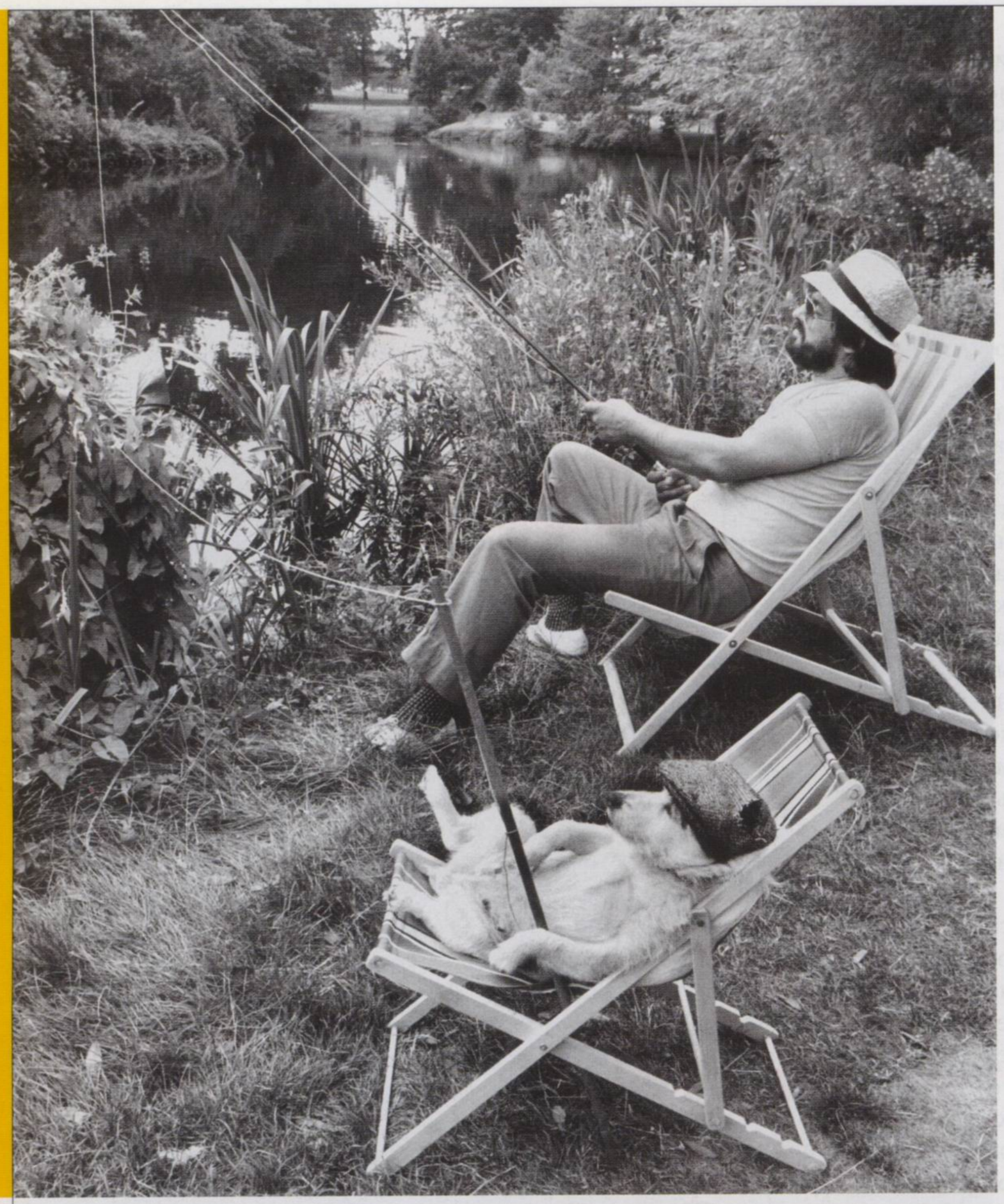
3

Лапу Выполняется из положения «Сидеть». Зажми приманку перед носом собаки, а свободной рукой легко шлепай животное сбоку по локтю. Пес машинально поднимет лапу. Повторяй поочередно с левой и правой лапами. Твой жест, соответствующий команде, — загребающее движение рукой с нужной тебе стороны (рис.3).

4



Ко мне Самое проблемное в этом то, что любая собака охотно прибежит на зов, чтобы ткнуться в тебя носом и опять ускакать по своим делам. А тебе нужно, чтобы пес не только подошел, но и остался рядом. Поэтому собаководы придумали сложный ритуал выполнения этой простой команды. Держа приманку, зовешь: «Ко мне!» Конечно, пес уже тут. Теперь веди его вслед за приманкой вокруг себя справа налево, передавая у себя за спиной приманку из правой руки в левую. Животное должно обойти тебя сзади и сесть около твоей левой ноги. И лишь после этого получить причитающееся вознаграждение. Эта сложная команда разучивается в течение одной-двух недель. Твой жест, соответствующий команде, — похлопывание по передней части правого бедра и заведение потом руки за спину (рис.4).



КАК ВЫРАСТИТЬ ИЗ ПСА НАСТОЯЩЕГО ЗАЩИТНИКА

Злобность щенка будет зависеть от породы и от врожденного темперамента. Но даже если тебе обязательно нужен четвероногий телохранитель, не бери щенка, который уже в пять недель предпочитает существовать под девизом «умри все живое!». Приучить собаку со спокойным характером нести караульную службу можно. На собачьих площадках инструкторы пройдут с ней как общий курс дрессировки, так и ЗКС — защитно-караульную службу, обучив всему, что требуется. А вот злобную собаку отучить атаковать все, что шевелится, будет почти невозможно, разве что сломав ее волю и превратив животное в трусливую тварь.

КАК СДЕЛАТЬ СОБАКУ СЧАСТЛИВОЙ

Псы тоже страдают от стрессов, вызванных рутиной и однообразием. Не забывай, что собака на самом деле одно из самых умных и деятельных животных в мире и ей несвойственно проводить жизнь, чинно сидя на подстилке и ничего не делая. Собака, попавшая в такой режим, начинает спать по двадцать часов в сутки, теряет свою эмоциональность, становится ленивой и заторможенной. Увы, но это участь большинства городских псов, вынужденных проводить день за днем в ожидании хозяев, которые вечером выведут их на пять минут и, если повезет, пару раз почешут за ухом.

Тем не менее ты вполне можешь помочь барбосу оставаться счастливым, даже не отправляясь с ним ежедневно на лисью травлю.

► периодически выдавай зверю новые игрушки. Также разрешай ему: приносить домой всякие интересные вещи, которые он нашел на прогулке и теперь тащит в зубах. Если это, конечно, не дохлые крысы;

► покупай ему разный корм и периодически балуй необычными лакомствами. И не смотри, что он всасывает в себя пищу с такой скоростью, — вкус он все равно различает

► выбирай разные маршруты для прогулок. Все любимые столбики на привычной трассе уже помечены Шариком столь основательно, что превратились в вечные нерукотворные памятники в его честь. Он жаждет новых свершений;

► купи велосипед. Пес легко может развивать скорость до сорока километров в час, но вынужден примеряться к твоей черепашьей скорости передвижения. Регулярные велопрогулки пойдут на пользу вам обоим;

► уходя из дому, оставляй включенным телевизор. Даже если животное не смотрит на экран, оно слушает. А в телепрограммах бывает масса интересных для собаки звуков. Один концерт мастеров российской эстрады чего стоит.

► иногда переноси на новые места подстилку и миску. Собака даже к небольшим изменениям в ее личных вещах относится как к революции;

► приглашай домой знакомых с детьми. Дети способны за несколько минут насытить жизнь собаки весьма запоминающимися событиями;

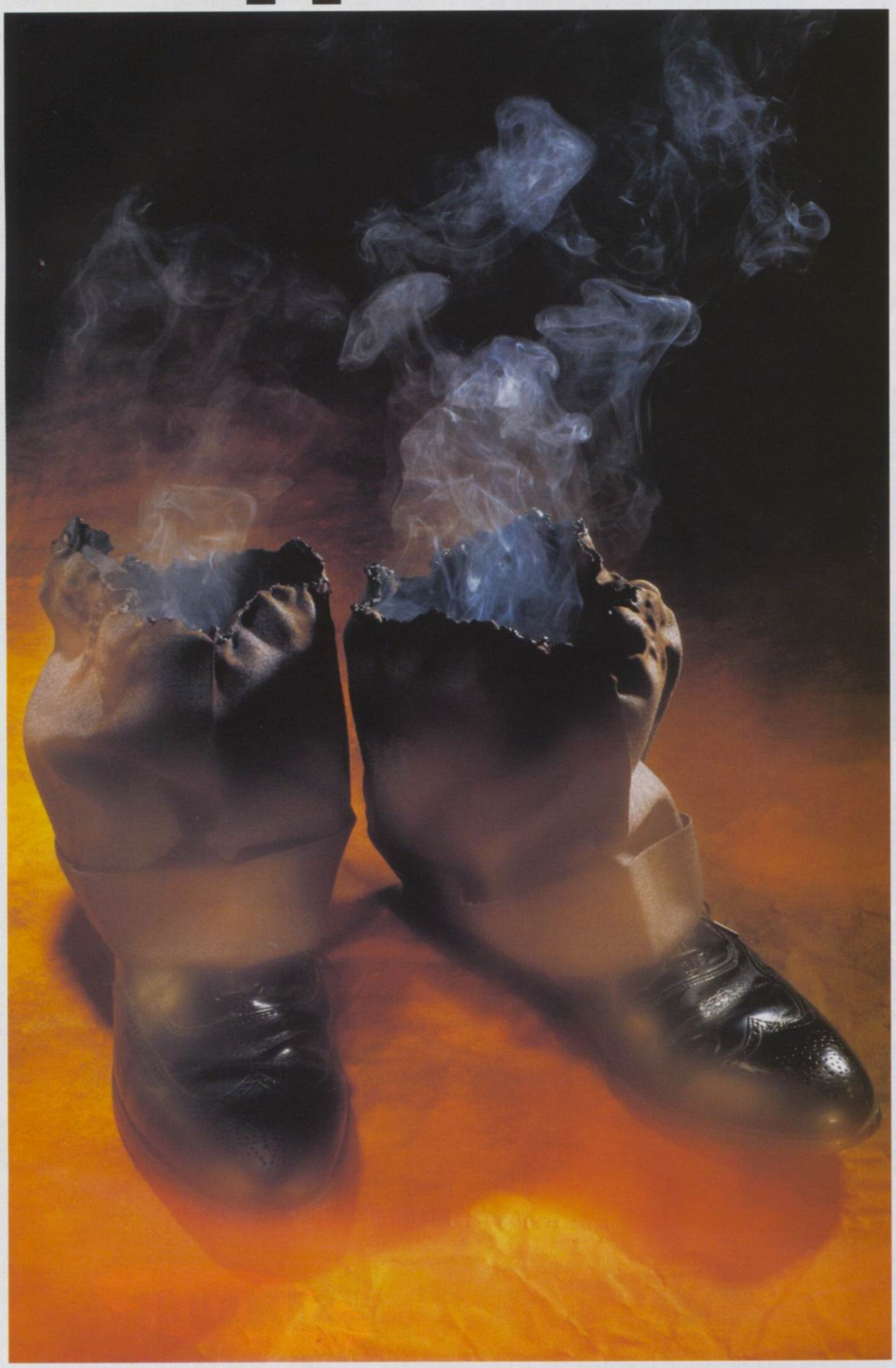
► волосатых собак нужно регулярно причесывать. Во-первых, это полезно для шерсти. Во-вторых, будет меньше волос повсюду. А в-третьих, после посещения собачьей парикмахерской пес будет чувствовать себя по-новому. Как бы яростно он ни возражал против самой процедуры, результат все равно покажется ему интересным.

► выходи на прогулку в то время, когда там гуляет много других собак.

► обучай животное новым фокусам и командам. Поговорка про то, что старого пса новым трюкам не выучишь, совершенно не соответствует действительности. У собак высокая обучаемость в любом возрасте. MH

Фото: Voller Ernst

ВСЕ что нужно знать про... СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ СРЕДСТВА



Когда надо использовать солнцезащитные кремы?

Практически постоянно, особенно если ты собираешься более 20 минут в день провести на солнце (в средней полосе России и севернее, впрочем, можно слегка ослабить бдительность с ноября по январь, когда солнце не поднимается достаточно высоко над горизонтом). Помни и о том, что даже в пасмурный день до 80% ультрафиолета проходит сквозь тучи. Кроме того, солнце может подкрасться к твоей коже совсем не с той стороны, с какой ты ожидаешь. Отражающий эффект называется. Пляжный песок, например, отражает до 17% солнечных лучей, а снег до 80%.

Я слышал, что постоянное использование солнцезащитной косметики может стать причиной так называемого солнечного дефицита.

Даже в нашей весьма нетропической стране проблема солнечного дефицита, то есть недостатка витамина D, который вырабатывается в организме под влиянием солнечных лучей, может быть актуальной лишь у тех, кому за 50. Но и им нельзя отказываться от защитной косметики, просто надо добавить в свой рацион продукты с повышенным содержанием дефицитного витамина.

Это означает, что солнцезащитный крем непременно должен стоять у меня на полочке в ванной?

Во-первых, в ванной ему делать нечего. Резкие перепады температур сокращают срок его годности. А во-вторых, сейчас выпускается множество дневных косметических кремов,

Фото: The Image Bank, Максим Балакин, Алексей Трясков

в которые добавляются солнцезащитные компоненты. И это вполне логично, поскольку воздействие солнечных лучей — одна из главных причин раннего старения кожи. Напомним, что любой загар — это всего лишь реакция на травму: защищаясь от пагубного воздействия солнечных лучей, клетки эпидермиса (кожи) вырабатывают пигмент меланин.

Что за показатель SPF? Зависит ли от него выбор солнцезащитного крема?

SPF (Sun Protection Factor) — показатель активности солнцезащитного крема в благом деле отражения и блокировки солнечных лучей. Его величины могут варьировать от 2 до 60. На выбор правильного крема это влияет самым существенным образом. Чем выше фактор, тем дольше максимальное безопасное время твоего пребывания на солнце. Вычисляется это просто. Определи по таблице свой тип кожи и средний показатель максимально безопасного пребывания на солнце. Теперь умножь на величину фактора. Вот, собственно, и все. Например, если у тебя 3-й тип кожи, а фактор крема 10, то умножаем 25 минут на 10. То есть на солнце ты можешь пробыть более 4 часов. Правда, скорее теоретически. Беда в том, что в жаркое время года и во время тренировок человек потеет. Часть крема смывается естественным путем, и кожа становится беззащитной. Даже если пользуешься водостойкими кремами на пляже, косметологи рекомендуют обновлять защитный слой не реже чем через каждые 2 часа или сразу после купания. А остальные средства требуют более частого применения. Самыми нестойкими в этом смысле являются солнцезащитные гели, но зато они более всего подходят тем, у кого есть склонность к угрям и прыщам.

Означает ли, что крем SPF15 вдвое лучше защищает кожу, чем SPF30?

Здесь нет такой прямой зависимости. Дело в том, что начиная с определенного уровня эффективность защиты в процентном отношении возрастает

ЗАГОРИ ПО ТИПУ КОЖИ

ТВОЙ ТИП КОЖИ	ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ	БЕЗОПАСНОЕ ПРЕБЫВАНИЕ НА СОЛНЦЕ С 10.00 ДО 16.00	КТО ЕСТЬ WHO
1. Кожа очень светлая, сверхчувствительная, волосы, как правило, рыжие	Загореть практически неспособны. Только краснеют и обгорают	5–10 мин.	Ирландцы, шотландцы, скандинавы
2. Кожа светлая, очень чувствительная, волосы от светло-рыжих до светло-русых	Загар не интенсивный и к тому же появляется чаще всего после того, как изрядно обгоришь	10–20 мин.	Россияне средней полосы и Сибири, а также жители стран северной Европы, Канады, Америки.
3. Средний бледнолицый, кожа средней чувствительности	Обгорают нечасто, загар ровный, шоколадный и держится довольно долго	20–30 мин.	Жители центральной и восточной Европы и юга России
4. Кожа смуглая, малочувствительная к солнцу, волосы темные	Не обгорают, загар темно-коричневый. На солнце пребывать до бесконечности тоже не могут	40–50 мин.	Средиземноморские европейцы, жители Средней Азии
5. Очень смуглая кожа и черные волосы	Для того чтобы обгореть, надо очень постараться. Загорают до черноты.	Более 2 часов	Жители Ближнего Востока, арабского Средиземноморья и Индии, мулаты, коренные жители Америки.
6. Черная кожа. К солнцу практически нечувствительна	Никогда не обгорают	Очень долго	Африканцы и афроамериканцы

крайне незначительно. Так, SPF2 гарантирует 50% абсорбции солнечных лучей, SPF15 — 93%, а SPF30 — 97%. Тем не менее, как показывают недавние исследования американских дерматологов, людям с чувствительной кожей (тип 1 и 2) лучше пользоваться средствами с высоким SPF (от 30 и выше), это может снизить возможность обгореть в 2-2,5 раза.

В чем разница между ультрафиолетом-А и ультрафиолетом-В и как учитывает эту разницу SPF?

Разница состоит в том, что ультрафиолет-В не проходит, например, сквозь оконное стекло и действует на кожу более поверхностно, более пронырливые ультрафиолетовые лучи-А (проникают не только через стекло, но и через легкую одежду) воздействуют на более глубокие слои эпидермиса. Печальное же их сходство состоит в том, что и те и другие травмируют кожу и угнетают иммунную систему, которой труднее становится бороться с появлением раковых клеток. Что касается SPF, то пока этот фактор относится лишь к защите от ультрафиолета-В. Универсальная система учета защиты от обоих видов облучения пока находится в стадии разработки.

Как же тогда защищаться от ультрафиолета-А?

Надо покупать средства, содержащие следующие компоненты: бензофенон, оксибензон, салисобензон, двуокись титана, окись цинка или авобензон. Чаще всего на упаковках таких кремов и гелей есть пометка broad-spectrum, то есть широкий спектр.

Как правильно пользоваться солнцезащитными кремами?

Наносить их на сухую кожу за 15-30 минут до выхода на улицу. Особенно тщательно нужно обрабатывать открытые участки тела. Не забывай о том, что обгореть могут и губы. Поэтому стоит заранее обзавестись гигиенической помадой с защитными компонентами. Даже самые водостойкие кремы более 80 минут плавания-плескания не выдерживают (в соленой воде еще меньше). А полотенце и вовсе их главный враг.

Достаточно ли солнцезащитных кремов и гелей для того, чтобы чувствовать себя спокойно?

Нет. Особенно с 10.00 до 16.00, когда солнце на пике активности. Как уже говорилось, в защитном слое в любой момент может появиться изъян, да и намазаться равномерно не всегда возможно. Поэтому в опасные часы лучше использовать стандартный защитный комплект: головной убор, очки, плотную одежду и закрытую обувь. Исследования показывают, что повторное обгорание в несколько раз увеличивает риск возникновения меланомы (рак кожи).

Какая разница между средствами sunscreen и sunblock?

Средства с пометкой sunscreen абсорбируют солнечные лучи посредством биохимических реакций. Средства sunblock просто отражают солнечную радиацию.

Есть ли безопасный способ загорать? Как насчет соляриев?

Нет. И не может быть. Искусственная радиация в соляриях действует на кожу так же, как солнечная. А несоблюдение правил безопасности, что не только в наших, но и даже в американских условиях встречается очень часто, несет дополнительный риск заполучить катаракту. Не случайно в США активно разрабатывается свод правил, которые обязаны соблюдать владельцы соляриев. Главные пункты, на которых настаивают дерматологи: медобследование желающего поджариться, наблюдение в процессе и эффективные средства защиты глаз. MH

«Женское счастье — был бы милый рядом...» Внимательно посмотри вокруг себя. Если рядом никого нет, значит, ты лишаешь одну из представительниц прекрасного пола ее законного счастья. И с этим нужно что-то делать.

Автор: Матвей Вологжанин

БА-

Я МАЛЕНЬКОГО РОСТА

Про Наполеонов, Аль Пачино и прочих маленьких гигантов больших дел ты и без нас все знаешь. Но почему-то мысль о Бородинском поле совершенно не утешает человека, который пытается вести светскую беседу с девушкой, чей бюст буквально бросается ему в глаза. Поскольку и то и другое находится на одном уровне.

Все поправимо

Прекрати ухаживать за женской баскетбольной сборной РФ — это бездарный способ самоутвердиться. На свете существует невероятное количество миниатюрных девушек. Мечтающих встретить, наконец, симпатичного молодого человека, с которым можно разговаривать, не рискуя при этом получить травму шейных позвонков.

Я НЕ УМЕЮ ЦЕЛОВАТЬСЯ

Недавно тебе это чисто по-дружески открыла дама, которую ты имел честь пару раз облобызать.

Все поправимо

Поцелуй — это не квантовая теория, любой может научиться.

Во-первых, не высовывай язык слишком далеко. Совершенно нет нужды демонстрировать, какой он у тебя толстый и длинный.

Во-вторых, не трепыхай им слишком быстро. Вдумчивее надо работать, а не создавать у девушки ощущение, что ты стараешься вычистить ей зубы мудрости.

В-третьих, не пытайся высасывать весь воздух из ее рта — за получение вакуума в лабораторных условиях Нобелевских премий уже не дают. Пройденный этап.

Перед поцелуем сглотни, иначе он получится слюнявым.

Когда никто не видит, потренируйся целовать собственное запястье с внутренней стороны. (Когда ему начнет это нравиться, завязывай с тренировками, дабы не вошло в привычку.)

Я ЖИВУ С МАМОЙ

Во-первых, женщинам нравятся самостоятельные и независимые мужчины. Во-вторых, любую девушку, даже самую сексуальную, будет изрядно расхолаживать в постели тот факт, что за стенкой пытается уснуть твоя мама. Которая, может быть, вовсе не хочет получать такие подтверждения того, что у нее очень способный сыночек.

Все поправимо

Переезжай. Нет денег на то, чтобы снять квартиру, — сними ее на паях с несколькими приятелями. Сложившись втроем-вчетвером, можно арендовать очень неплохое помещение. А если ты такой любящий и заботливый сын, просто навещай маму ежедневно. И не думай, что без оставленной тобой с утра немытой посуды, свинарника в ванной и звонков твоих приятелей посреди ночи она будет чувствовать себя одиноко.

У МЕНЯ ЧРЕЗВЫЧАЙНО МНОГО ДЕНЕГ

Парадокс — с одной стороны, женщины предпочитают победителей. Чемпионов, силачей и миллионеров. С другой стороны, они почему-то не очень любят, когда мы

У меня до сих пор нет постоянной женщины, потому что...

БУ-БЫ-БЫ...

Я ЗАСТЕНЧИВЫЙ

Подойти к незнакомой девушке в клубе для тебя все равно что войти в клетку с тиграми. С тиграми даже проще — эти зверюги по крайней мере не будут смотреть на тебя как на пустое место...

Все поправимо

Можно, конечно, предположить, что дама заглянула сюда только для того, чтобы заплатить сто рублей за чашку скверного кофе и просидеть весь вечер в гордом одиночестве. Бывает и такое. Но редко. Куда чаще девушки ходят в клубы и на вечеринки за тем же, зачем и ты туда ходишь. Типа развеяться в приятной компании. И чем ты не компания, спрашивается? Так что атакуй смело, соблюдая следующие правила.

► Подходя к выбранной цели, смотри ей прямо в глаза. Вот с тиграми так нельзя, это правда. А с девушками можно — у людей прямой взгляд демонстрирует открытость твоих намерений и обеспечивает моментальный психологический контакт.

► Не бойся задавать банальные вопросы. Попытки при первых же фразах продемонстрировать весь свой несказанный интеллект и редкое чувство юмора всегда рискованны. Но банальность хороша в меру — не стоит интересоваться, верит ли красавица в любовь с первого раза и кто она по гороскопу. Спроси, свободно ли место рядом с ней, как ее зовут, давно ли она здесь и нравится ли твоей собеседнице этот клуб. Если все же выяснится, что место занято, зовут ее никак, а клуб ей совсем не нравится, потому что шляются тут всякие... ну что же... Значит, она просто не врубается, вот и все. Ничего личного. Поищем другую.

слишком демонстрируем, какие мы силачи, чемпионы и миллионеры. То есть некоторые любят. Но не факт, что этот тип женщин тебя привлекает.

Огромное количество девушек с опаской относятся к слишком хорошо одетым мужчинам на слишком дорогих автомобилях и со слишком золотыми часами. По одной-единственной причине — они им не очень доверяют. Логика рассуждений примерно такова: ему, видимо, привычно получать все, что он захочет, он думает, что перед ним все должны стелиться, он уверен, что сможет купить любую… так вот — фигушки тебе! И скажи еще спасибо, что она сразу не заподозрила тебя в связях с козой нострой.

Все поправимо

Твоя задача — не дать ей почувствовать себя ни вещью на прилавке в магазине, ни нищей сироткой. Так что не пытайся поразить девушку рассказами о том, как ты просадил накануне мульон в Монте-Карло — а с интересом и участием выслушай про то, что ей в институте дали повышенную стипендию за отличные отметки. Старайся показать, что тебе нравится ее одежда, ее стиль жизни и ее планы на будущее. В конце концов она поймет, что под твоим пиджаком от «Бриони» бьется простое, можно сказать, незамысловатое сердце скромного и порядочного человека.

У МЕНЯ СЛИШКОМ КОРОТКИЙ ПЕНИС

И ты боишься, что тебе совершенно нечем будет порадовать заглянувшую к тебе на огонек даму.

Все поправимо

Все органы, отвечающие за женское сексуальное возбуждение и разрядку — клитор, половые губы, точка G — расположены на первых пяти сантиметрах от входа во влагалище. Все, что глубже, — тебя уже совершенно не касается. Потому что она там все равно ничего не чувствует. Итого — пять сантиметров. И не говори, что у тебя их не наберется.

Если же тебе все равно кажется, что на этом фронте дела обстоят не лучшим образом — совершенствуй свою сексуальную технику. Самые идеальные позы для мужчин с недлинным пенисом — те, в которых обеспечивается максимальный контакт его основания с клитором партнерши. Например, поза «мужчина сверху», когда ноги женщины сомкнуты между твоих, а ты лежишь немного выше, чем обычно. Или поза на боку лицом друг к другу.

У МЕНЯ СЛИШКОМ ДЛИННЫЙ ПЕНИС

Женщины все-таки обманывают нас, когда говорят, что размер не имеет значения. Имеет. Когда он слишком большой — это больно.

Все поправимо

Если твой пенис превышает двадцать сантиметров в эрегированном состоянии, каждая вторая женщина может испытывать боль во время секса с тобой. Поэтому тебе стоит уделить максимум внимания следующим позам, которые сделают ее ощущения менее глубокими и наполненными.

► Миссионерская позиция — если бедра женщины не находятся в поднятом положении.

► Догги-стайл — но партнерша не стоит на коленях, а лежит на животе.

► На боку — партнерша спиной к тебе, ее колени не согнуты.

► Стоя — но не поднимай ее на руки, чтобы пенис не входил слишком глубоко.

Я СТАЛ ЕЕ ХОРОШИМ ДРУГОМ

Ты влюблен в нее уже долгое время и на других тебе и смотреть не хочется. Она тоже хорошо к тебе относится, часто с тобой встречается и обожает во время этих встреч рассказывать о том, что еще гадкого вытворил ее бойфренд, который зато чудо как хорош в постели. И вообще у вас друг от друга секретов нет — вы же настоящие друзья. Не так ли?

Все поправимо

Не так ли. Но вот так вскакивать и наконец выплескивать всю накопившуюся в тебе страсть не стоит. Лучшее оружие лучшего друга —

Я СЛИШКОМ ТОЛСТЫЙ

С одной стороны, в твоем обществе даже вполне увесистая мадемуазель может ощущать себя хрупкой тростинкой. Но с другой стороны, когда женщина прикидывает, сколько стирального порошка должно уходить на стирку твоего белья…

Все поправимо

Выписывай МН — мы в каждом номере исправно публикуем подробнейшие материалы про то, как расправиться с лишним весом.

это терпение. Единственный его шанс — обходной маневр. Дождись того момента, когда этот козел в конце концов явит ей всю свою козлиную сущность. А ты явишься утешать. Гладить по головке, носить на руках, поить сладким чаем… При правильно проведенном утешительном процессе она и опомниться не успеет, как поймет, что счастье — вот оно. Умное, ласковое, всепонимающее и крайне выгодно отличающееся от того мерзавца, которого она только что выставила.

Я КОНЧАЮ СЛИШКОМ БЫСТРО

Ну да, а что она хотела? Мы живем в век больших скоростей, когда за восемь минут всю Землю облететь можно.

Фото: East News

У МЕНЯ ОЧЕНЬ-ОЧЕНЬ МАЛО ДЕНЕГ

Ты встретил женщину своей мечты. Но вот беда — ты не можешь позвать ее поужинать вместе, потому что денег хватит в лучшем случае на один хот-дог. И то без горчицы.

Все поправимо

Есть два варианта развития событий.

►Вариант первый — ты решаешь зарабатывать деньги. Но не трудоустроившись в ближайший ларек на оптовом рынке, а сев и подумав, чем бы ты на самом деле хотел заниматься. Пусть даже ты в нем совершенно не разбираешься. Выбрав себе профессию — иди учиться. Даже заняв на это деньги. Во время обучения ты получаешь не только знания (что само по себе уже неплохо), но и кое-какие не менее важные вещи — документы об образовании и связи в интересующей тебя области. Так ты автоматически перестаешь быть «дядей с улицы» и превращаешься в молодого специалиста, которого охотно возьмут на работу. Пусть даже с неполным окладом — тебя пока по-прежнему больше интересуют связи, информация и стаж. А вот уже через год-полтора ты, сориентировавшись полностью в выбранной среде и став в ней своим, сможешь выбирать там себе уголок себе по вкусу. За соответствующую оплату.

►Вариант второй — ты ни за что не хочешь зарабатывать деньги. В этом случае твой единственный шанс — немедленно превратиться в человека искусства. Художника, музыканта или писателя. Набей квартиру авангардными фильмами, невменяемыми книжками, начни странно одеваться и цитировать к месту и ни к месту Аюрведу, Шекспира и Товстоногова. Попутно можешь что-нибудь этакое писать или рисовать. Существует целый класс женщин, которых хлебом не корми — дай обогреть женской заботой какого-нибудь непризнанного гения. (Кстати, порой из этих «обогретых» действительно получается что-нибудь путное.)

Все поправимо

Если половой акт редко продолжается дольше одной-двух минут, стоит всерьез задуматься о том, почему это происходит. Возможно, чувствительность твоего пениса слишком высока. В этом случае тебе стоит пользоваться более плотными презервативами, которые сбавят интенсивность твоих ощущений и увеличат время, необходимое для эякуляции. А что если в толстых презервативах ты вообще ничего не чувствуешь и у тебя пропадает эрекция? В принципе, снизить чувствительность пениса можно путем обрезания — но стоит ли рубить вот так, сгоряча и не подумав? Прежде чем ложиться под скальпель, попробуй научиться задерживать свою эякуляцию. Этому поможет упражнение Кегеля — достаточно ежедневно по нескольку раз энергично сокращать те мышцы, которые ты обычно напрягаешь, пытаясь остановить мочеиспускание. Эти же мышцы, если их достаточно развить, помогут тебе задерживать и слишком быстрое семяизвержение.

Я РАБОТАЮ КАК ЛОШАДЬ

Во время своего последнего рандеву ты сперва выдал девушке полный анализ рынка, рассказал ей пару свежих хохм по поводу работы вашего юротдела, а потом незаметно отключился. Она ушла и, в общем-то, правильно сделала. Так как у тебя все равно на всю эту ерунду нет времени — план горит.

Все поправимо

Заводи служебный роман. В противовес общераспространенному суеверию о том, что ничем хорошим они не кончаются. По статистике, каждая пятая семейная пара познакомилась именно в рабочей обстановке — и это неудивительно. Когда у людей примерно одинаковый график работы, один и тот же круг общения и схожие рабочие интересы, им куда проще договориться и по поводу всего остального. MH

Как продать дедушкин запор

Автор: Константин Сорокин

Покупка подержанной машины — это всегда лотерея. Продажа — головная боль. Тем, кто в ближайшем времени планирует провести одну из этих двух коммерческих операций, мы хотим дать несколько житейских советов. Полезными они будут и тем, кто покупает подержанный автомобиль, и тем, кто собирается с ним расстаться.

Расхожее мнение о том, что обмен транспортного средства на деньги лучше всего проводить с хорошими знакомыми, верно лишь отчасти. По закону подлости, который пока еще никто не отменял, надежная и безотказная машина в чужих руках может вдруг начать сыпаться и разочарованный покупатель из милого и общительного человека быстро превратится в злейшего врага. Но даже если этого и не произойдет, будь готов к информационному террору. «Старик, я тут потерял брелок от сигнализации, где мне купить новый? Слушай, а в какой конторе ты покупал недорогие тормозные колодки? Тут что-то расход масла увеличился, у тебя в гараже не осталось канистрочки?» Ежедневные «Как?», «Где?» и «В каком месте посмотреть?» могут свести с ума даже людей с непробиваемой психикой. А представь, сколько можно нажить проблем в общении со знакомым, если в роли покупателя выступаешь ты сам. Признайся, ведь ты рассчитывал на то, что по дружбе сосед хотя бы чисто символически скинет цену? А с какой стати он должен это делать? Правда, будет обидно, если продавец зажмет «приданное» в виде комплекта зимних шин или каких-нибудь железок? То-то же! Тем, кто не желает ссориться со знакомыми или просто вступать с ними в коммерческие отношения, рекомендуем искать покупателя или продавца на стороне. Ну а чтобы не стать жертвой ловкого торгаша и не продешевить при продаже, воспользуйся небольшой шпаргалкой.

СНАРУЖИ

Покупаем. Помни, что современные средства автокосметики при умелом использовании способны творить чудеса. На кузове нет и следа ржавчины? Все сверкает? Не поленись заглянуть в район колесных арок ❶ и порогов — «рыба» начинает гнить именно в этих местах. Осмотри кузов со всех сторон. Если тон краски на какой-то из кузовных панелей ❷ выпадает из общей цветовой гаммы, скорее всего это место перекрашивалось. Изучи уплотнители стекол ❸ — если машина побывала в руках неаккуратного маляра, на них наверняка остались следы краски. Залатанные повреждения можно выявить, осмотрев полость изнутри или прикрепив к подозрительному участку металла магнит, обернутый в тряпку, там, где под краской нанесена шпаклевка, он будет держаться слабее или отвалится совсем. Помни, что сильно посеченное камнями или затертое щетками лобовое стекло может многое рассказать о реальном пробеге автомобиля, а неровные стыки в местах сопряжения кузовных панелей ❹ скорее всего являются следами пережитой аварии.

Продаем. Прежде всего, внимательно осмотри кузов своего автомобиля и определи участки, требующие косметического ремонта. Затертости на темном неокрашенном пластике (бампер, молдинги, накладки) хорошо маскируются специальными полиролями, продающимися в аэрозольных упаковках. Окрашенные же поверхности имеет смысл реанимировать только в том случае, если есть стопроцентная гарантия попадания в цвет. В любом случае, перед тем как производить любые восстановительные работы с пластиком, не поленись аккуратно зачистить поврежденное место мелкой наждачной бумагой.

Если ты не намерен сообщать покупателю об аварии, в которой побывала твоя машина, убедись, что ее последствия устранены без сучка и задоринки — вскрывшийся при квалифицированном осмотре факт в биографии может здорово подорвать доверие к продавцу.

Как быть с непрезентабельными колесными дисками? Если они легкосплавные, купи специальный аэрозольный очиститель, использовать который можно и для чистки хромированных деталей. Наведение марафета на ржавых стальных колесах — затея более трудоемкая, поэтому попробуй схитрить, закрыв диски глухими пластиковыми колпаками.

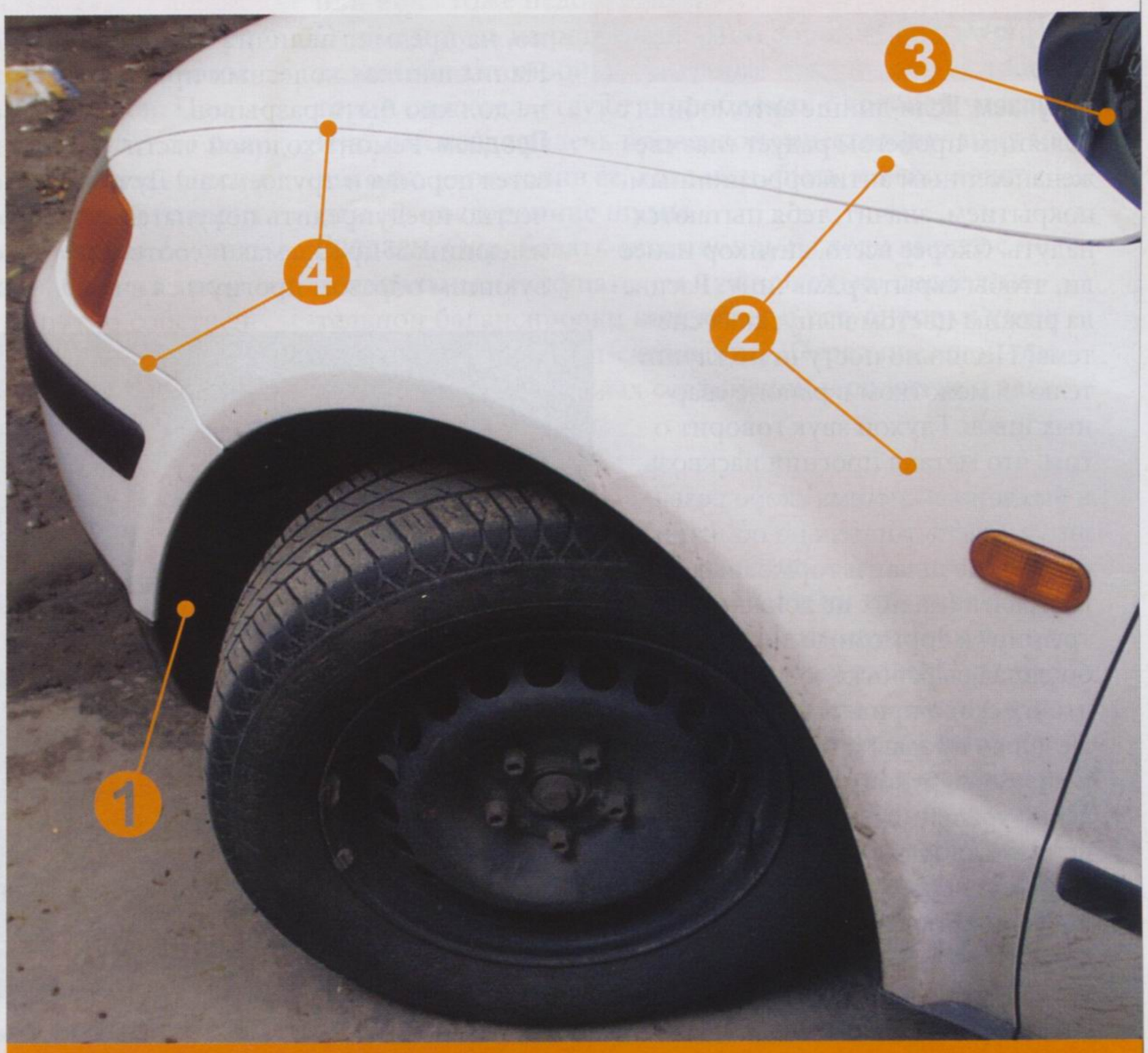


Фото: Stone, Константин Сорокин

ВНУТРИ

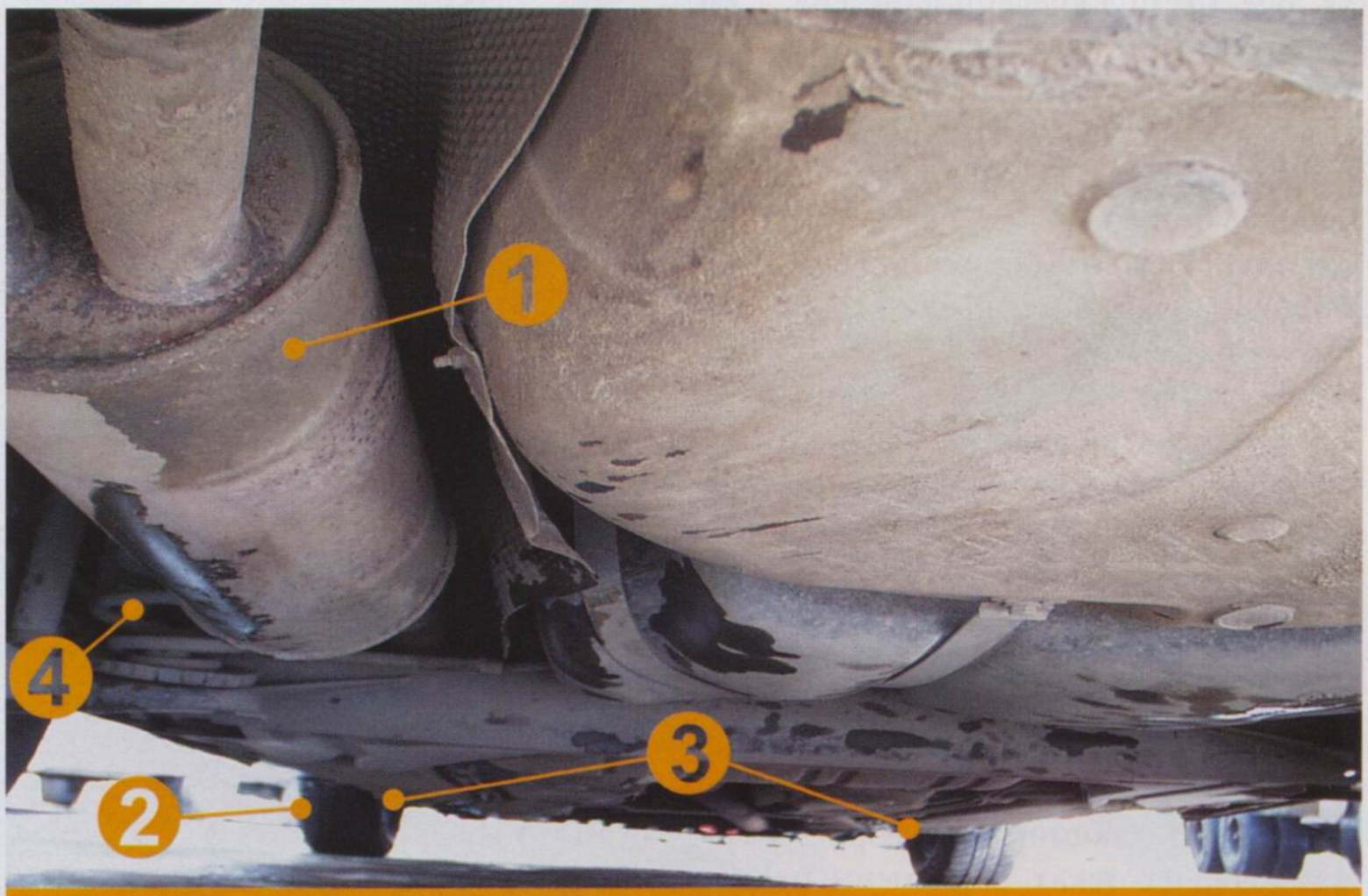
Покупаем. Затхлый и сырой запах в салоне скорее всего указывает на то, что машина долго стояла в сыром гараже со всеми вытекающими отсюда последствиями. Попроси продавца снять чехлы сидений и внимательно осмотри кресла ❶ на предмет разрывов, прожженных сигаретами мест и просто загрязнений. Имей в виду, что сильно просиженные кресла однозначно указывают на внушительный возраст авто. О наличии большого пробега расскажут и сильно стершиеся резиновые накладки на педалях ❷, и болтающийся рычаг переключения передач ❸. Обязательно загляни под коврики на полу ❹ (именно в этих местах кузов начинает ржаветь изнутри) и сунь нос под панель приборов ❺. Наличие большого количества чужих проводов с обрывками изоляционной ленты и скрутками однозначно указывает на то, что на автомобиль вешали много дополнительного электрооборудования и делали это не очень квалифицированно. При таком раскладе проблем с электрикой в ближайшем будущем не избежать.

Продаем. Лучший (хотя и не самый дешевый) способ придания салону предпродажного вида — фирменная химчистка. Жалеть на нее денег не надо. Старательно убери торчащие из-под передней панели электрические «сопли», ржавеющий пол обработай быстросохнущим антикоррозионным составом, отмой до блеска стекла, отрегулируй и смажь дверные замки и петли. Повесь, в конце концов, освежитель воздуха.

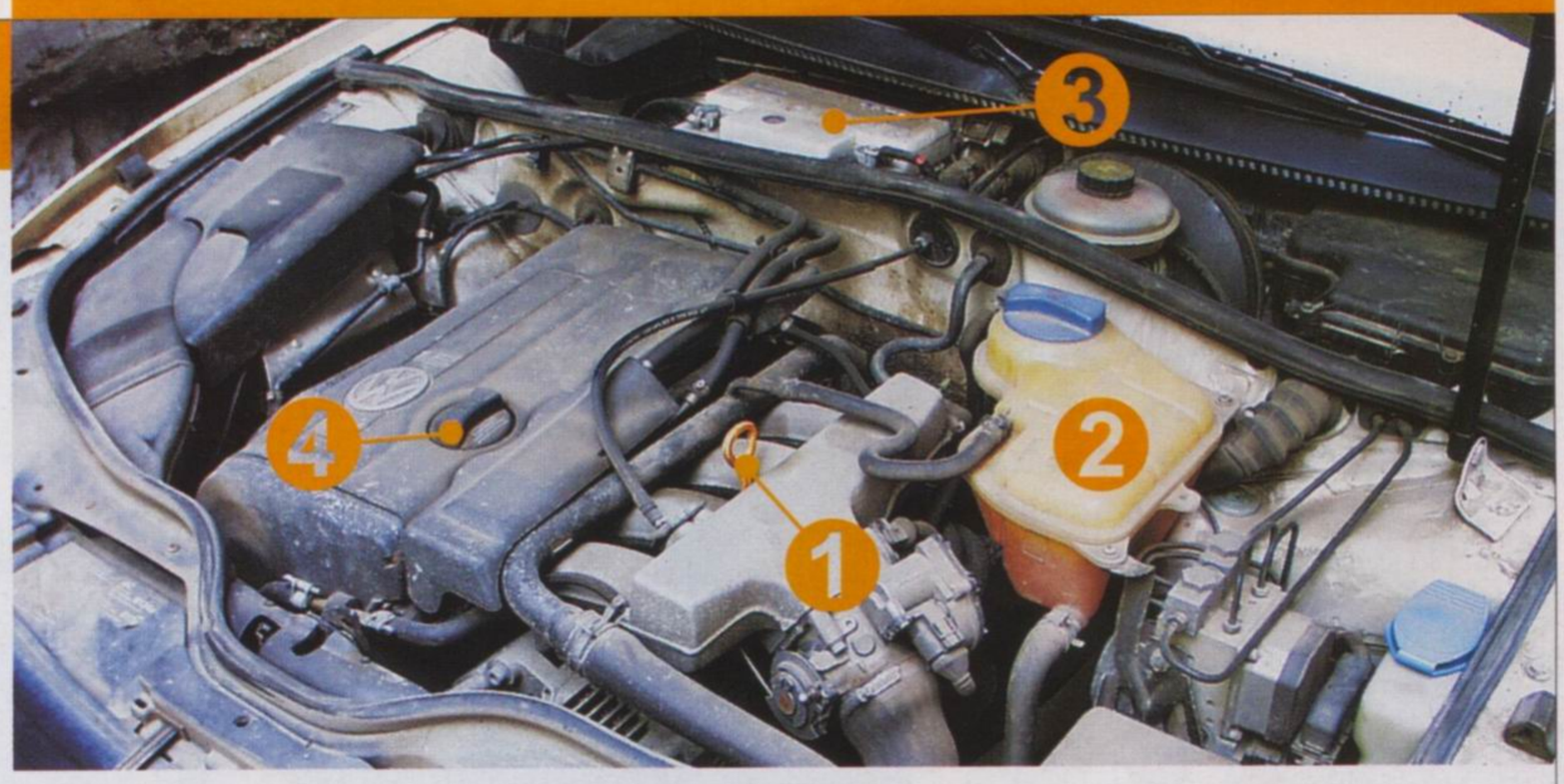
СНИЗУ

Покупаем. Если днище автомобиля с большим пробегом радует глаз свеженанесенным антикоррозионным покрытием, значит, тебя пытаются надуть. Скорее всего, антикор нанесли, чтобы скрыть ржавчину. Расцвела рыжим цветом выпускная система? Несильно постучи по глушителю ❶ молотком в районе сварных швов. Глухой звук говорит о том, что металл прогнил насквозь и выхлопная система скоро развалится. Очень тщательно осмотри резиновые шланги тормозных магистралей (на них не должно быть трещин) и тормозные диски ❷ — большая выработка говорит о том, что их скоро придется заменить. Попроси продавца покачать рулем и возьмись рукой за шарниры рулевой трапеции ❸. Стуки в соединениях говорят об износе. Состояние шаровых опор лучше всего проверять, покачивая рычаги подвески с помощью любого удобного инструмента, например монтировки. Амортизаторы ❹ — визуально, на предмет наличия подтеков. На пыльниках колесных приводов не должно быть разрывов.

Продаем. Ремонт ходовой части — затея дорогая и трудоемкая. Лучше честно предупредить покупателя об имеющихся проблемах и соответствующим образом прогнуться в цене. Выполни минимум работ: замени прогнившую выхлопную систему, а если днище имеет повреждения, то после экспресс-ремонта с помощью антикоррозионной мастики покатайся по пыльной дороге — так проще скрыть следы восстановительного воздействия.



ПОД КАПОТОМ



Покупаем. Перед тем как открывать капот, прогрей двигатель на холостом ходу и только потом заглядывай в моторный отсек — так проще выявить течи технических жидкостей. Вытащи масляный щуп ❶ и внимательно осмотри капли моторного масла. Пена, эмульсия и механические примеси говорят о серьезных неисправностях. Обязательно загляни в расширительный бачок системы охлаждения ❷. Если жидкость (антифриз или тосол) имеет бурый или рыжий цвет, узлы системы поражены коррозией. Осмотри генератор и аккумуляторную батарею ❸. На их клеммах не должно быть окислов. Открой блок предохранителей, вытащи из разъемов несколько реле и осмотри клеммы — вдруг они уже все проржавели? Сними крышку воздушного фильтра. Если под ней масло — с двигателем проблемы. Открой маслозаливную пробку ❹ и проведи пальцем по внутренней поверхности крышки клапанной коробки. Смолянистые отложения черного цвета говорят о том, что систему смазки никогда не промывали, либо о том, что мотор очень старый. Попроси владельца снять пластиковую крышку зубчатого ремня ГРМ и осмотри его на предмет трещин и вытекшего через пробитый сальник масла.

Продаем. Прежде всего на хорошей мойке вымой подкапотное пространство. С помощью металлической щетки отчисть от ржавчины все, что можно отчистить. Замени старые свечные провода и сами свечи. Если двигатель был уличен в пожирании масла, то перед показом машины потенциальному покупателю добавь в картер загущающую присадку. Тщательно очисть и смажь токопроводящей смазкой все силовые электроразъемы. Проверь натяжение приводных ремней.

В ДВИЖЕНИИ

Покупаем. Запуская двигатель, прислушайся к звуку работы стартера и его тягового реле — он может многое рассказать о техническом состоянии этих узлов. Послушай мотор: металлическое цоканье на холостом ходу свидетельствует о разрегулированных клапанах. Оцени выхлоп. Сизый дым при работе под нагрузкой говорит о залегании поршневых колец, при сбросе газа — о выходе из строя маслосъемных колпачков. С места трогайся в привычной манере, отмечая попутно собственные ощущения. Автомобиль дергается при старте? Скорее всего, в этом виноват изношенный диск сцепления. Вибрация на руле? Дай Бог чтобы ее причиной были только неотбалансированные колеса. Попробуй «на ощупь» педаль тормоза. Ее «дубовость» говорит о плохой работе главного тормозного цилиндра, а разворот автомобиля при торможении «в пол» — о неисправности колесных цилиндров или одного из контуров. Если машина переднеприводная, то, перед тем как трогаться вновь, выверни руль в крайнее положение. Что-то захрустело при старте? Скорее всего, это «умерший» шарнир равных угловых скоростей. Подтяни ручник и попробуй несколько раз тронуться с вывернутыми колесами. Хруст стал слышен сильнее? Твой первоначальный диагноз был правильным! На автомобилях с автоматическими трансмиссиями очень внимательно отнесись к своим ощущениям от работы автомата. Если после перевода селектора в положение D характерный толчок (включение передачи) происходит позже чем через 1,5 секунды, коробка передач агонизирует. Рывки в трансмиссии при переключении вверх или вниз тоже недопустимы.

Отпусти руль на ровной прямой дороге и посмотри, как ведет себя автомобиль. Заметные отклонения от траектории свидетельствуют о проблемах с ходовой частью. И не дай себя отвлечь проверкой качества звучания магнитолы — включив ее, владелец, быть может, хочет скрыть посторонние шумы.

Продаем. Опробовать автомобиль на ходу вместе с потенциальным покупателем нужно только после тщательной балансировки всех колес и регулировки углов их установки (развал-схождение). Перед поездкой проверь затяжку резьбовых соединений в подвеске и давление воздуха в шинах.

О БУМАЖКАХ

Запомни главное правило: никогда и ни при каких обстоятельствах не покупать и не продавать автомобиль по генеральной доверенности у незнакомых людей! Криминальное прошлое, «кривую» таможенную очистку, перебитые номера и нестыковки в документах со стопроцентной гарантией можно выявить только при переоформлении через органы ГИБДД. Делать это придется дважды — при снятии и при повторной постановке на учет. Пусть машину осмотрит криминалист. С его помощью, кстати говоря, ты сможешь установить реальный год выпуска автомобиля. Постарайся уговорить продавца провести окончательный расчет только после того, как будут улажены все юридические формальности. MH

КОНТРОЛЬНОЕ ИЗНА

С детства еще было подозрение, что если бы я был на месте того, кто распределял витамины и прочие здоровые штуки по продуктам, то уж как пить дать напихал бы их прежде всего в конфеты и газировку. (Сейчас я, впрочем, скорее остановился бы на свиных отбивных и выдержанном коньяке).

Автор: Тим Шустер

И почему это все полезное обычно такое невкусное? По долгу службы я, например, прекрасно знаю, что в свежих помидорах содержатся очень важные для здоровья мужчины вещества. Но это знание не мешает мне морщиться при виде краснобокого овоща, вкус и запах которого мною воспринимаются как исключительно несъедобные. А кого-то может трясти от шпината, вареных яиц или студенистых, хорошо проваренных луковиц…

Нет, конечно, с отвращением бороться можно. Стиснул, то есть разжал зубы — и съел что надо. Но вот стоит ли это делать? В конце концов, в жизни не так уж много радостей. Например, вкусно поесть… Превращать это удовольствие в пытку бессмысленно, даже если в муках тебе удалось заглотить на двадцать миллиграммов витамина С больше. Пища, съеденная без аппетита, усваивается плохо, и все усилия окажутся напрасными. В общем, хватит над собой издеваться. Ты имеешь полное конституционное право не есть то, что тебе не нравится.

Просто замени несимпатичные тебе продукты подходящими по составу альтернативами.

ФУ, БРОКОЛИ…

Брокколи славится не только своими поистине чудодейственными лечебными свойствами, но также исключительным отсутствием какого-либо вкуса. Некоторые особо изощренные гурманы ухитряются, правда, улавливать тонкий аромат и деликатное вкусовое звучание этого овоща, но большинство из нас улавливает только одно — хлипкую водянистую бяку. А вот химсостав, в отличие от вкусового, у брокколи действительно очень богатый. Здесь, например, имеется большое количество изотиоцианатов, которые могут преобразовываться в глюкозинолаты — растительные ферменты, которые способны предохранять наши клетки от раковых заболеваний. Глюкозинолаты активизируют иммунные силы организма и уничтожают видоизмененные клетки кишечника. Проблема только в том, что в вареном виде брокколи теряет большую часть своих полезных свойств. Так что в идеале этот овощ вообще стоило бы грызть сырым, хотя и приготовленный, он, как уже говорилось, многим не нравится.

Мы пойдем другим путем

СУШИ Японские исследователи нашли огромное количество изотиоцианатов в васаби — зеленом хрене, который подается к суши. (Кроме того, в васаби имеются вещества, защищающие зубную эмаль от Streptococcus mutans — бактерий, провоцирующих кариес. В брокколи такого бонуса нет). Кроме суши, источником изотиоцианатов могут быть: чеснок, горчица и цветная капуста.

НЕТ, ТОЛЬКО НЕ ШПИНАТ…

То, что в шпинате полным-полно железа, — это общеизвестная мистификация. Просто в свое время умники, составляющие таблицу питательности продуктов, в соответствующей графе запятую не там присобачили. И этот зеленый кошмар долгие годы считался абсолютным суперрекордсменом по содержанию ценного металла.

Сегодня по поводу железа шпинат развенчали, тем не менее он по-прежнему занимает место в хит-параде самых полезных вещей на свете. А все потому, что в нем было обнаружено немалое количество зеаксантина, который принадлежит к группе ингибиторов МАО. К китайской политике все это никакого отношения не имеет. МАО — это принятое сокращение от моноаминооксидазы, вещества, которое мешает твоему организму вырабатывать серотонин, дофамин и норадреналин. А эти медиаторы отвечают за многие важные процессы в твоем теле. Например, за бодрое самочувствие и хорошее настроение. Так что МАО способна довольно серьезно испортить нам жизнь, и хорошо, что есть вещи, которые могут ее усмирять. Например, шпинат, который содержит 330 мкг зеаксантина на 100 г продукта. И даже если шпинат сварить, то в нем все равно останется достаточно зеаксантина — 180 мкг… Но есть, между прочим, люди, у которых от вареного шпината хорошего настроения не появится из принципа, невзирая ни на какой зеаксантин.

Мы пойдем другим путем

КОНСЕРВИРОВАННАЯ КУКУРУЗА Кукуруза еще лучше, чем шпинат. Причем даже не обязательно свежая, вполне сойдет и в банках. В стограммовой банке кукурузы содержится 530 мкг зеаксантина. Съел — и радуйся жизни. Благо есть чем.

МНЕ КРАСНОГО НЕ НАЛИВАТЬ…

Если нужно срочно придумать повод выпить, то уместно вспомнить о том, что в красном вине содержится много танина. Этим ду-

СИЛОВАНИЕ В ГОЛОВУ

бильным веществом можно не только красить кожаные изделия, но и укреплять свои сосуды. Благо танин препятствует образованию бляшек на стенках кровяных сосудов. Но что делать, если твой желудок категорически не принимает этой кислятины?

Мы пойдем другим путем

Чай Если не можешь пить вино — пей чай. В нем танина ничуть не меньше. И ни один гибэдэдэшник не будет в претензии, если от тебя будет нести чаем.

ПОМИДОРЫ — ЭТО ГАДОСТЬ...

В виде кетчупа или в пицце, думается, против помидоров никто ничего иметь не будет. Но в сыром виде помидоры — это на любителя. У многих вообще томаты могут вызвать выраженную аллергическую реакцию — сыпь, зуд, жжение. Этот эффект вызывается гистамином. Что интересно, мужчины куда чаще, чем женщины, так болезненно реагируют на помидоры. И это очень некстати, потому что именно нам этот овощ приносит особенно много пользы. В нем есть особенно важный каротиноид — пигмент ликопин, защищающий кровеносные сосуды и предохраняющий организм человека от многих видов онкологических заболеваний. Исследования Гарвардской медицинской школы показали, что употребление помидоров дважды в неделю автоматически снижает риск рака простаты на 34%.

Мы пойдем другим путем

ГУАЙЯВА Этот экзотический фрукт содержит даже больше ликопина (5,4 мг на 100 граммов), чем помидоры (3 мг). Едят гуайяву в сыром виде, можно вместе со шкуркой, и если привыкнуть, то это довольно вкусно. Если же ты категорически против всяких новшеств, то попробуй круглогодично разживаться арбузами. Со своими 4,9 мг ликопина арбуз станет более чем достойной альтернативой помидору. Кстати, если ты переносишь томаты в виде кетчупа, то вообще никакой альтернативы искать не нужно. Ликопин есть и в кетчупе, причем в концентрированном виде.

КТО ПОДСУНУЛ В МОЮ ТАРЕЛКУ ГРИБ?

То, что ты не любишь грибы, это, в принципе, не страшно. Не такой уж это кладезь редких микроэлементов... впрочем, за одним исключением. Шитаке, восточный чудо-гриб, который, после ряда исследований был признан учеными самым выдающимся грибом всех времен и народов, был бы очень кстати в твоем меню. Этот гриб способен усилить иммунную защиту организма путем активации лейкоцитов и помощи в создании интерлейкина-2 — киллера раковых клеток. Кроме того, активное вещество шитаке — лентинан — весьма эффективен при лечении некоторых форм артрита.

Мы пойдем другим путем

ТАБЛЕТКИ Шитаке плохо переносит перевозку и на вкус ничего особенного. А если его помощь, не ровен час, понадобится, можно просто купить в аптеке препараты, содержащие те же вещества, что и этот гриб.

МОРКОВЬ — ЭТО ДЛЯ ЗАЙЦЕВ

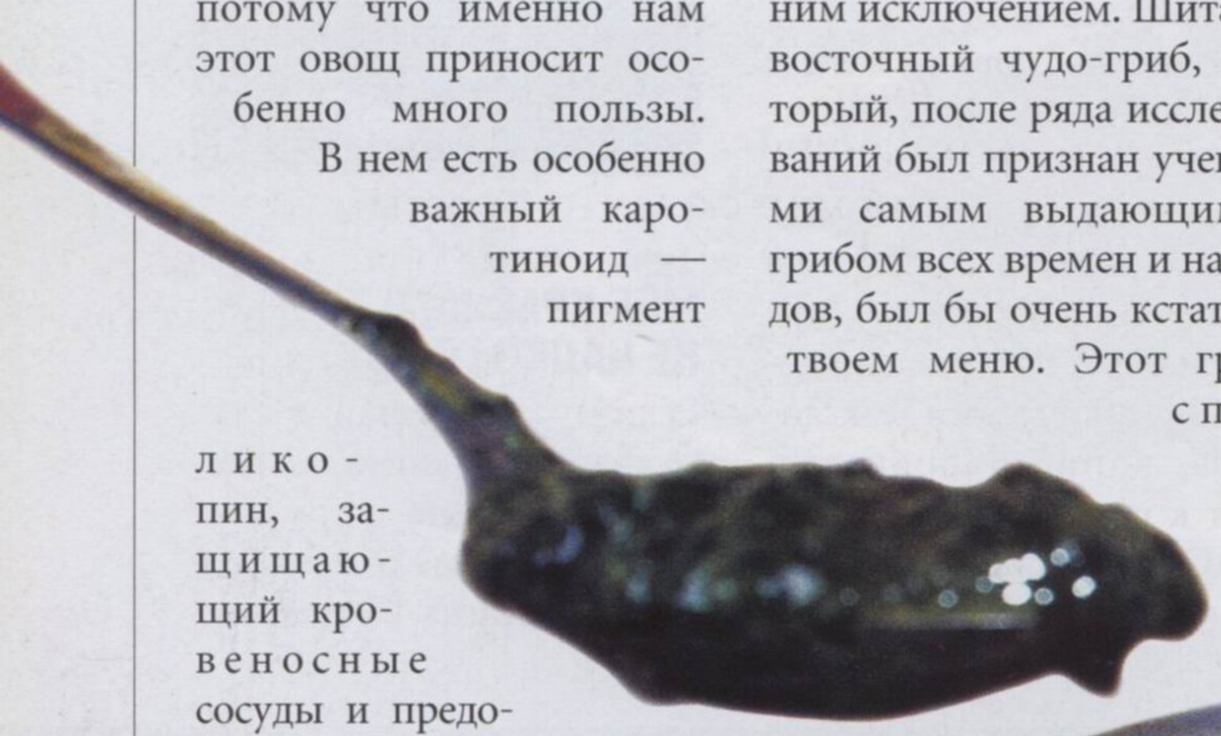
Если ты периодически читаешь наш журнал, ты уже наверняка знаешь, что такое свободные радикалы. Мы регулярно рапортуем, что это очень плохие, хотя и крошечные штуки, которые могут стать причиной развития раковой опухоли. Сегодня медики всех стран усердно изучают разнообразные питательные вещества, выясняя степень их ВАОР (возможной абсорбции оксигенных радикалов). Существует такая специальная ВАОР-шкала; так вот, одно из самых почетных мест на ней занимают каротиноиды. Например, бета-каротин. И еще 600 видов других каротиноидов растительного происхождения. В 100 г моркови содержится 8 мг бета-каротина и еще 4 мг альфа-каротина. Это очень много. Поэтому морковь нужно есть круглый год.

Мы пойдем другим путем

ТЫКВА А можно и не есть, если не любишь. Каротиноиды не такая уж дефицитная вещь. В тыкве их содержится тоже немало: 3 мг бета-каротина и 4 мг альфа-каротина на 100 г. Плюс к тому в тыкве много витамина Е, защищающего наши клетки. И микроэлемент калий, необходимый для работы мышц. Если и тыква тебя не радует, обрати внимание на сладкий перец. Желтые и красные перцы тоже содержат много каротиноидов (зеленые, правда, поменьше).

НЕНАВИЖУ ЛУК...

В растениях содержатся разнообразные флавоноиды — на сегодня ученым известно более 5 тысяч их видов. В луке особенно много флавоноида кверцетина, который способен принести человечеству немало пользы. Например, он способствует усвоению витамина С, защищает от воспалений, понижает уровень плохого холестерина и даже помогает при диабете. Кроме кверцетина, в луке есть и серосодержащие вещества, которые хорошо дезинфицируют любые слизистые нашего организма. Тем не менее лишь очень немногие люди способны просто так, за здорово живешь сжевать луковицу. И еще,



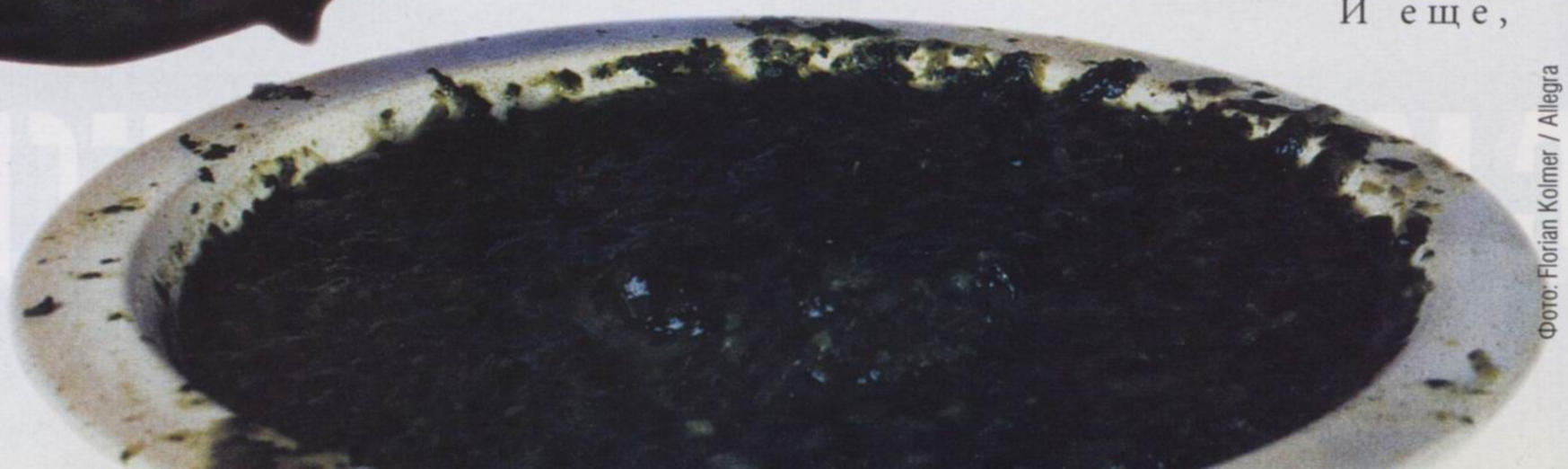


Фото: Florian Kolmer / Allegra

скажем, пойти после этого на какое-нибудь романтическое мероприятие.

Мы пойдем другим путем

ЯБЛОКО Почти такое же высокое содержание кверцетина, как и в луке. Но вкус и запах совсем другой. И, опять-таки, для романтического мероприятия будет весьма кстати еще одно свойство яблок — они уменьшают выработку газов в кишечнике. Что касается серосодержащих соединений, то их все равно придется искать в пахучих едких предметах, таких как лук-порей и чеснок.

И НИКАКОЙ РЫБЫ, ПОЖАЛУЙСТА...

Известно, что приучать к рыбе детей нужно с самого раннего возраста — иначе есть риск, что ребенок так и не привыкнет к ее вкусу. И всю жизнь будет страдать от дефицита йода и ненасыщенных жирных кислот, таких как омега-3.

Мы пойдем другим путем

ПТИЦА В 100 г тунца содержится 4,6 г ненасыщенных жирных кислот. Чтобы набрать такую же дозу полезного вещества тебе придется съесть либо 460 г индюшатины, либо 180 г куриной грудки. Что касается йода, то эту проблему решить еще проще: покупай йодированную соль.

ТОФУ — ТЬФУ!..

Соевый творог — тофу — сегодня пропагандируется как абсолютно универсальный продукт. Из тофу можно делать как бы мясо. Из тофу можно делать как бы колбасу. Из тофу можно делать как бы рыбу. Соевый белок легко принимает вкус разнообразных пищевых добавок. Тем не менее ты каждый раз чувствуешь только один вкус — подозрительный. И жевать как-то... резинисто. И даже мысль о том, что в тофу полным-полно дефицитных изофлавонов тебя совершенно не утешает. Хотя изофлавоны — прекрасная защита против рака, прежде всего, рака простаты.

Мы пойдем другим путем

САЛО Да о чем тут говорить, якой тофу, хлопче? Сало! В ста граммах чистого белого сала содержится 12,1 мг изофлавонов. Это, правда, в два раза меньше, чем в тофу, но зато — вкуснотища!

КАКОЕ ТАКОЕ ЛЬНЯНОЕ СЕМЯ?!..

Ты слышал, что этим кормят канареек или что-то в этом роде. Но сам ты это клевать не собираешься — ни за какие коврижки. Пусть даже льняное семя кишмя кишит балластными веществами, такими важными для бесперебойной работы кишечника, профилактики геморроя и вообще всей системы пищеварения. Кроме того, недавно ученые установили, что постоянное употребление в пищу балластных веществ помогает дольше сохранять простате свою работоспособность. Так что непонятно, с чего это канареечка так жалобно поет...

Мы пойдем другим путем

ЧЕРНЫЙ ХЛЕБ Такое же обилие балластных веществ, но на это можно колбасы сверху положить. МН

МАСКИ
ТРУБКИ
ЛАСТЫ

Вы твёрдо решили — на отдых, к теплому морю. Воображение рисует чарующий прибой, мягкий песок, ласковое солнце, новые приключения...

Постарайтесь расширить традиционный список наслаждений и не ограничивать свои стремления. Подводный мир скрыт от простых глаз, но с помощью минимального и удобного снаряжения вы получите море удовольствия.

TUSA
technisub

Широкий ассортимент представлен в сетях спортивных магазинов «Мир спорта», «Профи», «Спортмастер», «Цезарь» и других магазинах. Адреса и телефоны вы можете узнать по многоканальному телефону **(095) 785 36 36**

По этому же телефону вы получите полную информацию о ценах, модельном ряде и правилах подбора снаряжения для подводного плавания. Интернет-магазин: www.decostopshop.ru.

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

ЧЕМ ПОЩЕКОТАТЬ НЕРВЫ

Не так просто найти действительно хорошего массажиста или рефлексотерапевта. Особенно такого, чтобы всегда был под рукой. И не брал денег. И жил в тумбочке. Такого массажиста ты не найдешь, зато есть много таких массажеров. Найти их в магазине очень просто: самая смешная и загадочная штука на прилавке скорее всего и является электро-вибро-термо-массажером. Многие из них на первый взгляд похожи на экспонаты выставки авангардной скульптуры. Зато их действие вполне традиционно — они расслабляют и тонизируют мышцы, стимулируют кровообращение и снимают стресс. И не думай, что мудреные функции добавлены специально, чтобы поднять цену. Эти штуки действительно работают. Мы, как обычно, проверили все на себе. Так что наберись смелости, купи и окунись в мир массажа, рефлексотерапии и самопознания. Только не забудь почитать инструкцию — некоторые из них включаются в розетку и при неумелом обращении могут избавить тебя от стрессов на слишком долгое время. Перевернув страницу, ты сможешь ознакомиться с правилами самомассажа.

Нет, это не кастет. Хотя в темном переулке вполне может за него сойти. Если впотьмах перепутал бандитов с оперативниками, можно сослаться на то, что испытывал острую необходимость в рефлексотерапии.

Нет, это не утюг. Это гораздо лучше утюга. Может нагреваться до 55°С и кроме того вибрировать. Только что не пылесосит. Зато эффективно массирует большинство мышц + возбуждает активные точки.

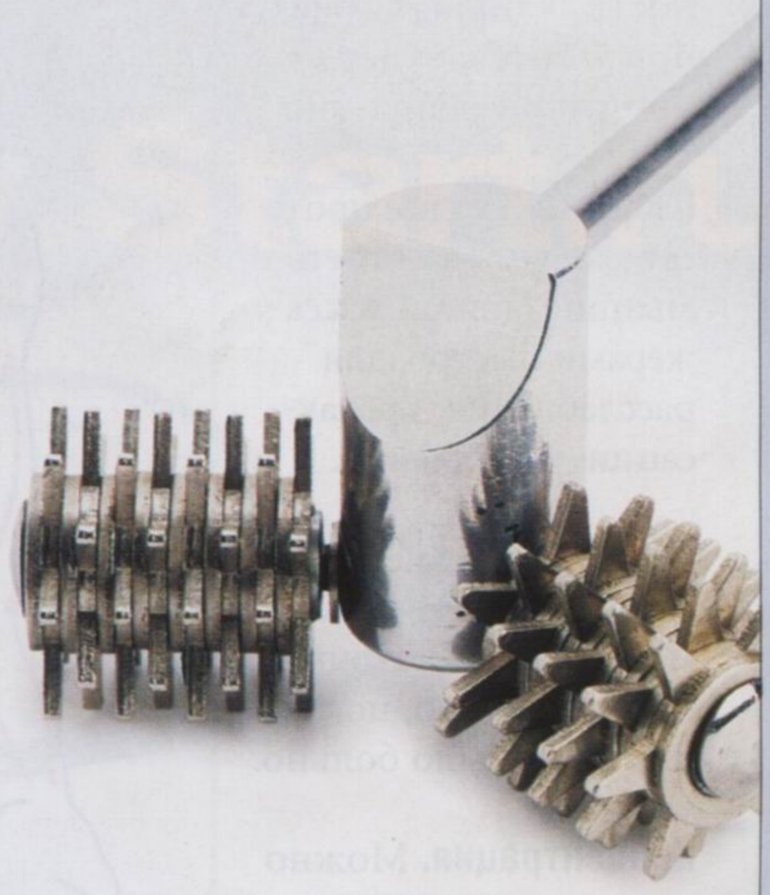
Нет, это не фаллоимитатор и не счеты для твоего налогового инспектора. Ложись на массажер и прокатывай паравертебральные зоны — прямые мышцы спины от копчика до основания черепа. Можно захватить и затылок. Другой вариант — положи под стол в офисе и, сняв ботинки, крути себе на здоровье.

Нет, это не внедорожные ролики. Это отличный стимулятор мышц спины и живота. Улучшает лимфоток и кровообращение. Бонус — избавление от отмерших клеток кожи.

Нет, это не электронный супермолоток. Это массажер Reach-easy с подогревом. Он позволяет легко достать до любой точки тела. Поворачивающаяся головка обеспечивает имитацию трех типов мануального массажа (четырьмя пальцами, кулаком, теплой ладонью). Режимы: от релаксации перед сном или после нагрузок до повышения тонуса после долгого сидения у офисного компьютера.

Нет, это не концепт-кар до и после краш-теста. Один шарик используй для массажа труднодоступных групп мышц (межреберные мышцы, мышцы кисти и стопы). Два шарика — длинные мышцы спины, мышечные группы голени, плеча, бедра, предплечья, дельтовидные и околопозвоночные мышцы. Три–четыре шарика — широчайшие мышцы спины, мышцы лопатки, ягодичные мышцы, массаж головы. Давление, вращение и вибрация шариком в активных точках на ладонях и стопах — элементы рефлексотерапии.

Нет, это не смеситель модного дизайна. Эти крутящиеся диски, расположенные под углом, позволяют жестко массировать крупные мышцы рук и ног.



Нет, это не детектор лжи последнего поколения. Это массажеры–электростимуляторы. Применять их вместо тренировок мы не согласны. А вот вместе с ними, для повышения тонуса мышц, сердечно–сосудистой и лимфатической системы, — отличная штука. Компактны и незаметны, можно пользоваться не отходя от рабочего места.

Нет, это не инопланетный гамбургер. Это банная рукавица–массажер. Выгоняет токсины. Активный массаж такой варежкой помогает порам быстрее очиститься и активизирует капилляры кожи.

ТЕБЕ НЕОБХОДИМ МАССАЖ ИЛИ РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ, ЕСЛИ У ТЕБЯ:

- функциональные нарушения нервной системы, переутомление, бессонница, повышенная раздражительность и утомляемость, сексуальные расстройства;
- боли в спине из-за физических перегрузок и неправильной осанки;
- атрофия мышц из-за сидяче-лежачего образа жизни, миозиты (мышечные воспаления) и неполадки в суставах;
- проблемы с подготовкой мышц к физическим нагрузками и снятием напряжений после них;
- головные боли, возникающие вследствие спазмов капилляров кожи головы.

ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ МАССАЖЕРАМИ

Время. Даже элементарные массажные тапочки с пупырышками не стоит носить более 20-30 минут. Иначе чувствительность активных точек притупится, будет неприятно и неполезно.

Скорость. Тут все просто: хочешь разогреть мышцы, двигай массажерами быстро, для расслабления и релаксации — медленно.

Сила. Не впадай в крайности — нажимать надо достаточно чувствительно, но так, чтобы не было больно.

Концентрация. Можно смотреть телевизор и катать массажер в правильном направлении. Но эффект будет невелик. Не более 50%. В этом деле главное — сосредоточиться на собственных ощущениях.

Знание. Делай все по науке. Массажер без подробных инструкций и перечня противопоказаний — потенциальный убийца. Даже если покупаешь самый простой,инструкции к которому стоили бы больше, чем он сам.

Направление. Если просто елозить шариками-роликами по телу, особого вреда не будет. Но и пользы тоже. Для достижения цели нужно знать направление движения (это, между прочим, универсальный закон природы). Так что смотри схему внизу. MH

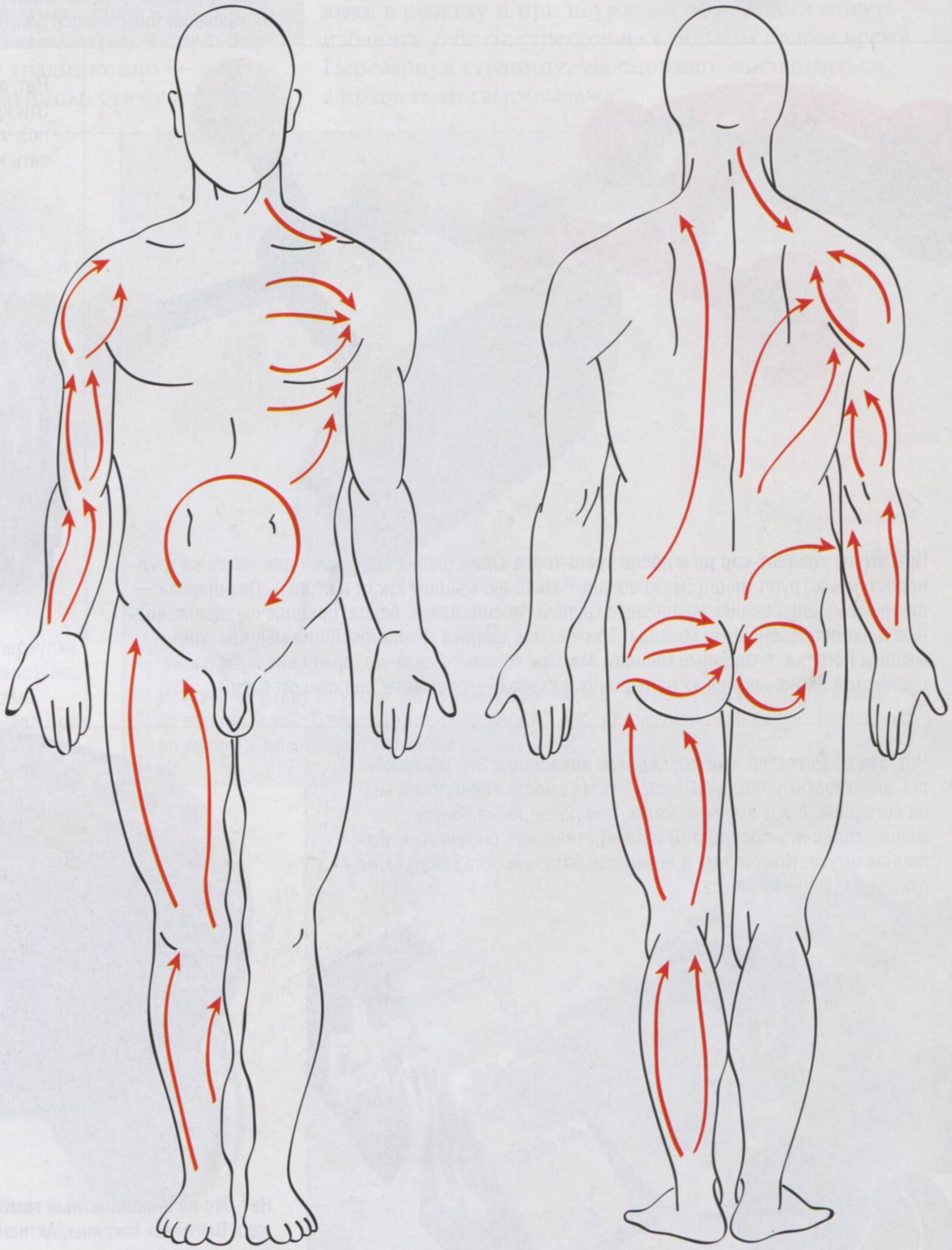


Фото: АЛексей Трясков, Максим Балакин; Иллюстрации: Snail

Фит-парад

10 лучших упражнений всех времен

Бывают упражнения сложные и эффективные, например становая тяга на прямых ногах. Бывают легкие и неэффективные, например вис на турнике с упором ногами. Сегодня мы представляем десятку самых эффективных и при этом очень простых упражнений. Все, что тебе понадобится, — это твои руки и ноги.

Как определяется целесообразность вложения капитала? По соотношению прибыли и затрат. Это правило экономики действует и в фитнесе: вкладывая в дело уйму пота, ты вправе рассчитывать на результат. Так что же отличает «высокоприбыльные» упражнения, на которые стоит тратить свою энергию? Первый критерий — время: упражнения не должны требовать выезда к спецоборудованию. Второй — простота исполнения. В литературе, например, можно найти великолепные упражнения. Но выполняя их, ты должен все время заглядывать в книгу, как в ноты. При всей их эффективности эти упражнения не могут быть отнесены к лучшим. Третий критерий — универсальность. Чем больше групп мышц задействуется одним упражнением, тем лучше. Проверив распространенные силовые комплексы по этим критериям, ты обнаружишь, что простых, эффективных и универсальных среди них мало. И поймешь, почему лишь отдельные упражнения — своего рода классика фитнеса — несмотря на все достижения науки и техники, до сих пор остаются фаворитами.

1

ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ ОБЕСПЕЧИВАЮТ ТРЕНИРОВКУ МЫШЦ БЕДРА, А ТАКЖЕ ИКРОНОЖНЫХ И ЯГОДИЧНЫХ МЫШЦ.

Если выполнять это упражнение со штангой на плечах, его эффективность повышается. Варианты:

► При слегка развернутых в стороны мысках мышцы внутренней части бедра работают более интенсивно.

► Когда ноги находятся на расстоянии чуть меньше ширины плеч, основная нагрузка приходится на переднюю часть бедра.

► Тот, кто стремится форсированно развивать задние и передние мышцы бедра, должен ставить ноги шире.

► Чтобы повысить нагрузку на ягодицы, становись пятками на блины для штанги.

Наращивание силы: ★★★
Развитие подвижности: ★
Тренировка координации: от ★★ **до** ★★★
Коэффициент сложности: от ★ **до** ★★★

2

ФИТНЕС-БОКСИНГ — НЕОТРАЗИМАЯ КОМБИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ, РАЗВИВАЮЩИХ СИЛУ, БЫСТРОТУ РЕАКЦИИ И КООРДИНАЦИЮ, А ТАКЖЕ ОТЛИЧНЫЙ СПОСОБ СНЯТИЯ СТРЕССА.

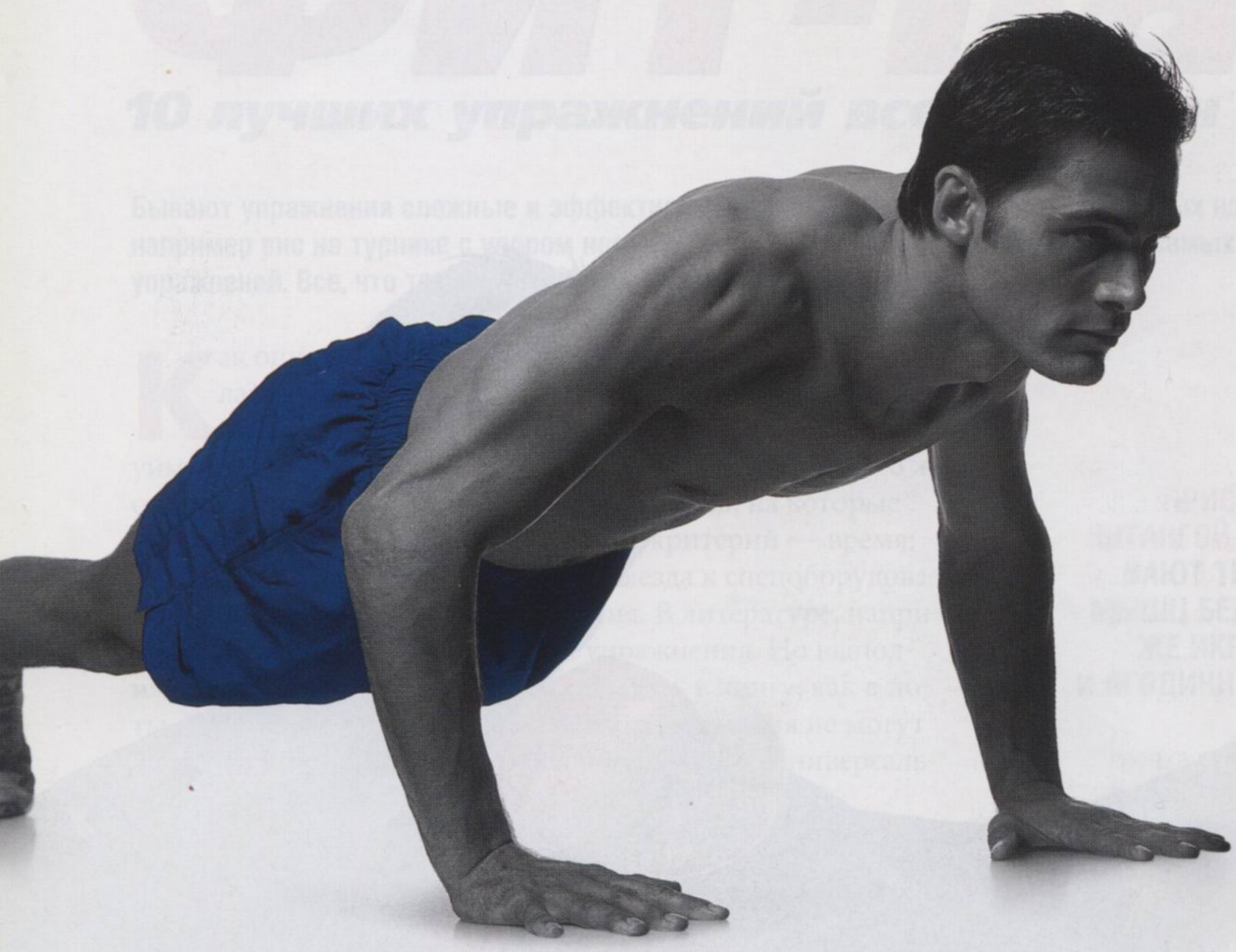
Фитнес–боксинг дает выход агрессии и повышает концентрацию. Этот игровой вариант бокса имеет несколько разновидностей:

► Бой с тенью объединяет элементы бокса и аэробики и развивает главным образом, выносливость, координацию и подвижность. Кроме того, благодаря постоянному общему напряжению это упражнение укрепляет практически все группы мышц.

► Упражнение с боксерским мешком по интенсивности уступает лишь бою со спарринг–партнером. Боксируя с этим тяжелым снарядом, ты подвергаешь мускулатуру весьма значительной нагрузке.

► Куда более легкая боксерская груша перемещается в пространстве побыстрее мешка, поэтому упражнение с ней требует большей скорости движений и реакции.

Наращивание силы: ★★★
Развитие подвижности: ★★★
Тренировка координации: ★★★
Коэффициент сложности: от ★★ **до** ★★★



3

ОТЖИМАНИЕ ОТ ПОЛА — ПОЖАЛУЙ, САМОЕ МУЖСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ ГРУДИ, ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА, РУК И ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ.

Если ты служил в армии, выполняй классическое отжимание с упором на мыски. Упражнение можно усложнить, поставив ноги на возвышение. Если же ты сугубо гражданский человек, начни отжиматься с упором на сомкнутые колени. Работу групп мышц акцентируй, меняя положение рук:

▶ При желании сконцентрировать нагрузку на мускулатуре груди расставь руки чуть шире плеч.

▶ Расположив руки так, чтобы большие и указательные пальцы соприкасались друг с другом, ты усилишь нагрузку на трицепсы и верхние спинные мышцы.

Наращивание силы: ★★★
Развитие подвижности: ★
Тренировка координации: ★
Коэффициент сложности: ★★★

4

УПРАЖНЕНИЕ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ — ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ СПОСОБ ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ СПИНЫ. КРОМЕ ТОГО, ОНО УКРЕПЛЯЕТ ЯГОДИЦЫ И РАЗВИВАЕТ КООРДИНАЦИЮ.

Став на четвереньки, одновременно поднимай правую руку и левую ногу, пока они не образуют со спиной одну линию. Теперь по диагонали опусти руку и ногу так, чтобы локоть и колено соприкоснулись друг с другом. Сделав 10–15 повторов, повтори движение левой рукой и правой ногой. Интенсивность упражнения можно повысить, надев на лодыжки и запястья отягощения. Совет: в ходе упражнения следи, чтобы спина оставалась прямой, а голова находилась на одной линии с позвоночником. Движения выполняй медленно и плавно, одновременно контролируя стабильность положения бедер.

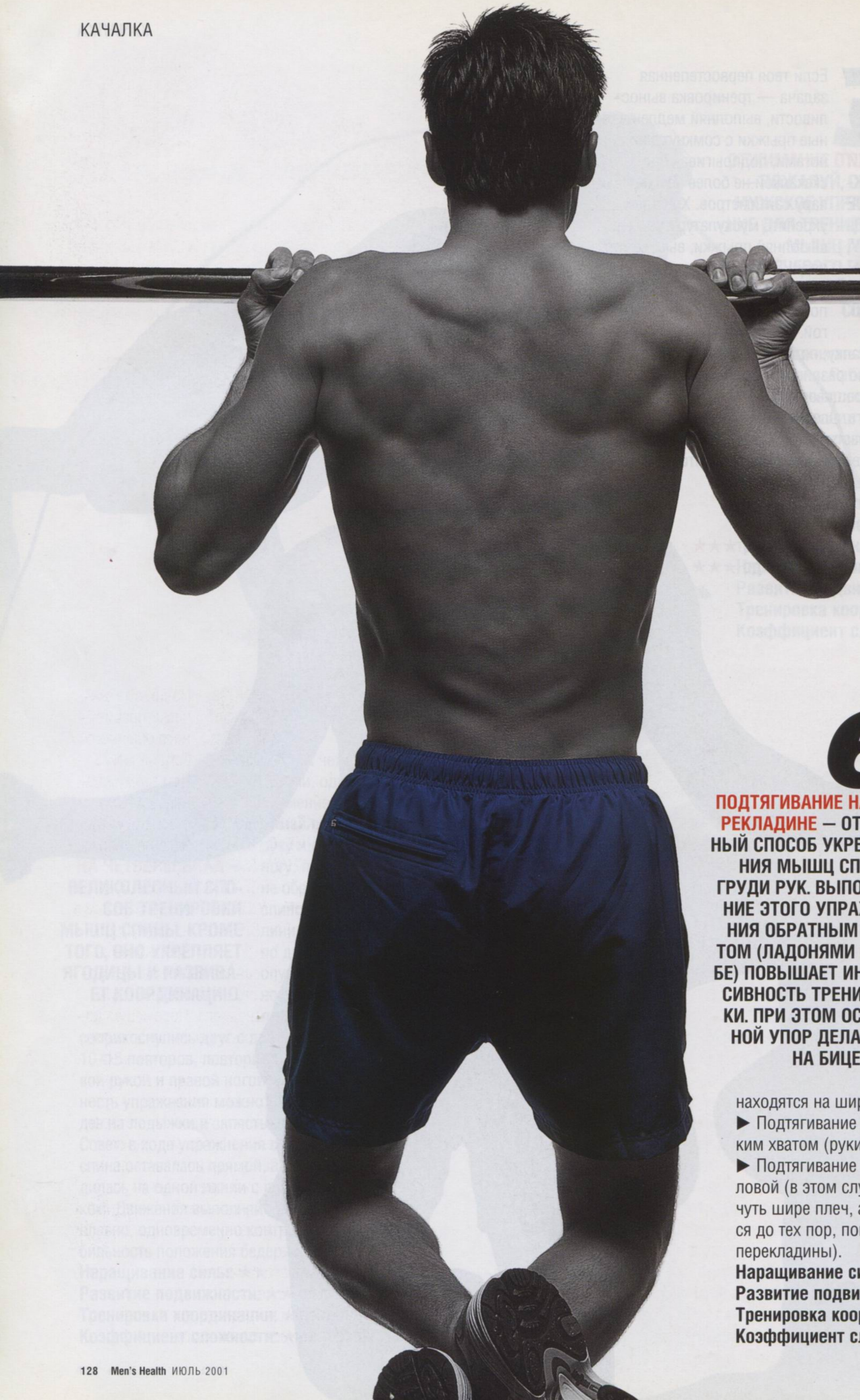
Наращивание силы: ★★
Развитие подвижности: ★★
Тренировка координации: ★★★
Коэффициент сложности: ★★

5

ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ В БУКВАЛЬНОМ СМЫСЛЕ РАЗВИВАЮТ ВСЕ ОДНИМ МАХОМ: И СИЛУ, И ВЫНОСЛИВОСТЬ, И ПОДВИЖНОСТЬ, И КООРДИНАЦИЮ.

Если твоя первостепенная задача — тренировка выносливости, выполняй медленные прыжки с сомкнутыми ногами, подпрыгивая над скакалкой не более чем на пару сантиметров. Хочешь укрепить мускулатуру ног — выполняй прыжки, высоко поднимая колени, то есть попеременно отталкивайся от пола то правой, то левой ногой. Каждый раз, прыгая одной ногой через скакалку, подтягивай другую ногу к груди. Координацию развивают, например, прыжки через скакалку со скрещиванием рук и прыжки с постоянной сменой шага. Следи, чтобы скакалка имела правильную длину: наступив на скакалку сомкнутыми ногами, ты должен держать ее концы так, чтобы предплечья были параллельны полу.

Наращивание силы: от ★ до ★★
Развитие подвижности: ★★
Тренировка координации: от ★ до ★★★
Коэффициент сложности: от ★ до ★★★



6

ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ — ОТЛИЧНЫЙ СПОСОБ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СПИНЫ, ГРУДИ РУК. ВЫПОЛНЕНИЕ ЭТОГО УПРАЖНЕНИЯ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ (ЛАДОНЯМИ К СЕБЕ) ПОВЫШАЕТ ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ. ПРИ ЭТОМ ОСНОВНОЙ УПОР ДЕЛАЕТСЯ НА БИЦЕПСЫ.

Прямой хват перекладины (ладонями от себя) упрощает упражнение — основную работу в этом случае выполняют верхние мышцы спины. Чем шире хват, тем сложнее упражнение. Варианты:

▶ Подтягивание до уровня груди узким хватом (руки находятся на ширине плеч).

▶ Подтягивание до уровня груди широким хватом (руки — чуть шире плеч).

▶ Подтягивание широким хватом за головой (в этом случае руки расставлены чуть шире плеч, а движение выполняется до тех пор, пока затылок не коснется перекладины).

Наращивание силы: ★★★
Развитие подвижности: ★
Тренировка координации: ★
Коэффициент сложности: ★★★

7

СКРУЧИВАНИЕ ИМЕЕТ МНОЖЕСТВО ВАРИАНТОВ.

Вот основные из них:
▶ При подъеме плеч прямо перед собой происходит целенаправленное укрепление прямых мышц живота.
▶ Если поднимать плечи по диагонали или, точнее говоря, с поворотом вправо или влево, основная нагрузка приходится на косые мышцы живота.
▶ Синхронно приподнимая над полом плечи и ягодицы, ты параллельно тренируешь верхнюю и нижнюю части пресса. Альтернативное упражнение для косых мышц: попеременное подтягивание противоположно расположенных локтей и коленей к середине туловища.

Наращивание силы: от ★★ до ★★★
Развитие подвижности: от ★ до ★★
Тренировка координации: от ★ до ★★
Коэффициент сложности: от ★★ до ★★★

8

БЕГ (ПОДНИМАЯ ВЫСОКО КОЛЕНИ) — ЭФФЕКТИВНЕЙШЕЕ УПРАЖНЕНИЕ, С ПОМОЩЬЮ КОТОРОГО МОЖНО НАУЧИТЬСЯ БЕГАТЬ, МИНИМАЛЬНО РАСХОДУЯ СИЛЫ.

Начни с технически правильного обычного бега на месте. При этом целенаправленно ставь ногу сначала на носок и только в опорной фазе сразу опускайся на пятку. Важное значение имеет форсированное вытягивание стопы во время толчка, а также быстрота выполнения последнего. Перемещая колено вперед, старайся осознанно вытягивать стопу за счет работы икроножных мышц. Кроме того, перейдя на такой бег, следи, чтобы колено поднималось чуть выше воображаемой линии, на которой бедро параллельно беговой дорожке. Согнутые на 90° локти помогают движению. Корпус держи прямо, бедра напряжены. Объем тренировки: 2–4-кратное преодоление коротким шагом дистанции длиной 30 м.

Наращивание силы: ★★
Развитие подвижности: ★★
Тренировка координации: ★★★
Коэффициент сложности: ★★

9

ПОДЪЕМ НОГ В ВИСЕ — САМОЕ ЭФФЕКТИВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПРЯМЫХ И КОСЫХ МЫШЦ ЖИВОТА.

Оно выполняется на перекладине или на шведской стенке. Упражнение это многоцелевое и направлено не только на интенсивную тренировку верхних, боковых и, в большей степени, нижних мышц живота, но и на укрепление сгибателей бедра, а также на растяжку мышц спины и плечевого пояса. Если ты не можешь длительное время удерживаться в висе, надень тяжелоатлетические перчатки или прикрепи к перекладине ременные петли для запястий. Варианты:

▶ Прямой подъем ног к груди. Выполняя это упражнение, ты в первую очередь тренируешь прямые мышцы живота.

▶ Боковые подъемы ног. Если при подтягивании ног к груди ты отклоняешь колени вправо или влево, основная нагрузка приходится на боковые, косые мышцы живота.

▶ Подъем прямых ног. При подъеме ног, вытянутых вперед параллельно полу, наиболее интенсивно работают сгибатели бедра. Совет: всякий раз фиксируй положение ног в верхней точке в течение примерно 2 с, а затем как можно медленнее опускай их в исходное положение.

Наращивние силы: ★★★
Развитие подвижности: ★
Тренировка координации: ★★
Коэффициент сложности: ★★★

10

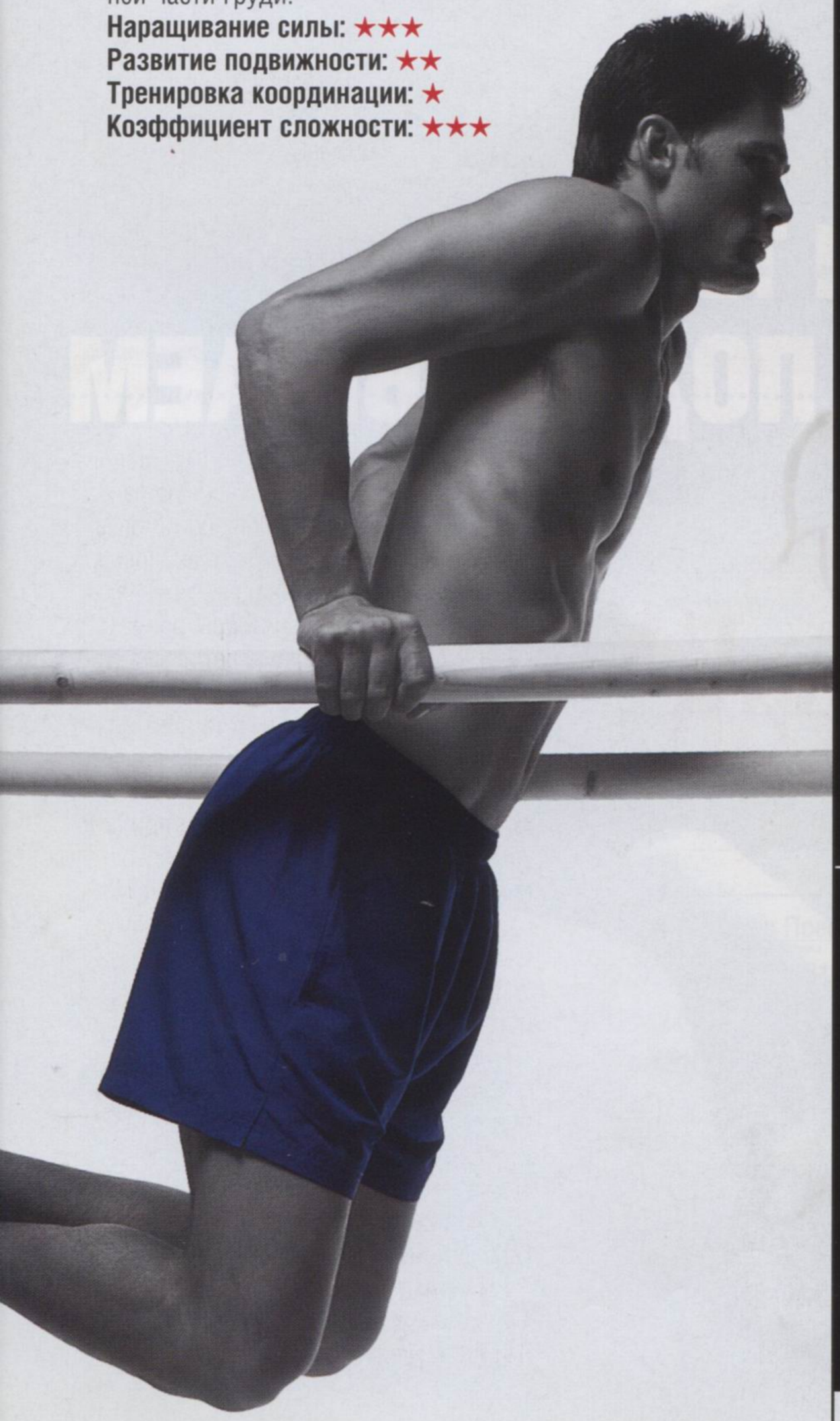
ОТЖИМАНИЕ НА БРУСЬЯХ ОДНОВРЕМЕННО ЗАДЕЙСТВУЕТ ТРИЦЕПСЫ, БОЛЬШУЮ ГРУДНУЮ МЫШЦУ И ПЕРЕДНИЕ МЫШЦЫ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА.

Упражнение можно варьировать за счет незначительного изменения положения корпуса:

▶ Выполняя отжимание на брусьях с максимально выпрямленным туловищем и руками, прижатыми к корпусу так, чтобы локти указывали назад, ты усиленно напрягаешь трицепсы.

▶ Слегка наклони корпус вперед, а локти разведи в стороны, и тогда основная нагрузка придется на мышцы нижней части груди.

Наращивание силы: ★★★
Развитие подвижности: ★★
Тренировка координации: ★
Коэффициент сложности: ★★★



MV3i MC

НА ЭТОМ МОЖНО ДЕРЖАТЬ ПОБЕДУ В ФОКУСЕ

НА ЭТОМ МОЖНО ВЫИГРАТЬ

MV3i MC – из тех, кто может и себя показать и других разглядеть. Её технические характеристики и миниатюрный размер – превосходный союз компактности и функциональности. Отменное качество изображения, натуральные и естественные цвета достигаются благодаря RGB фильтру основных цветов и матрице CCD с прогрессивным сканированием. Стабилизация изображения обеспечивает абсолютную чёткость видеосъёмки, даже если у Вас дрогнет рука, а карта памяти MMC позволяет делать отличные фотоснимки. Минимум движений, максимум достижений!

тысячи призов — **Grand Prix**

Вы выигрываете дважды! Во-первых, когда покупаете надежную и экономичную технику Canon и, во-вторых, когда участвуете в розыгрыше призов. У Вас есть реальный шанс стать обладателем Grand Prix – поездки в Малайзию на Формулу 1 или получить один из пяти тысяч эксклюзивных призов от Canon. Для этого при покупке любой официально импортированной техники Canon Вам нужно заполнить карточку, и Вы – участник розыгрыша призов, возможно, счастливый! Следите за «гонкой» на нашем сайте!

West McLaren Mercedes
OFFICIAL SUPPLIER

Canon
Imaging across networks

www.canon.ru

Товар сертифицирован

ИНФОРМАЦИЯ О ДИЛЕРАХ: +7 (095) 903 90 90

Помехи — это вчерашний день. *Телевизор Samsung Plano с усилителем сигнала*

Чем пахнет завтра? *Туалетная вода Lolita Lempicka*

PROMТОВАРЫ

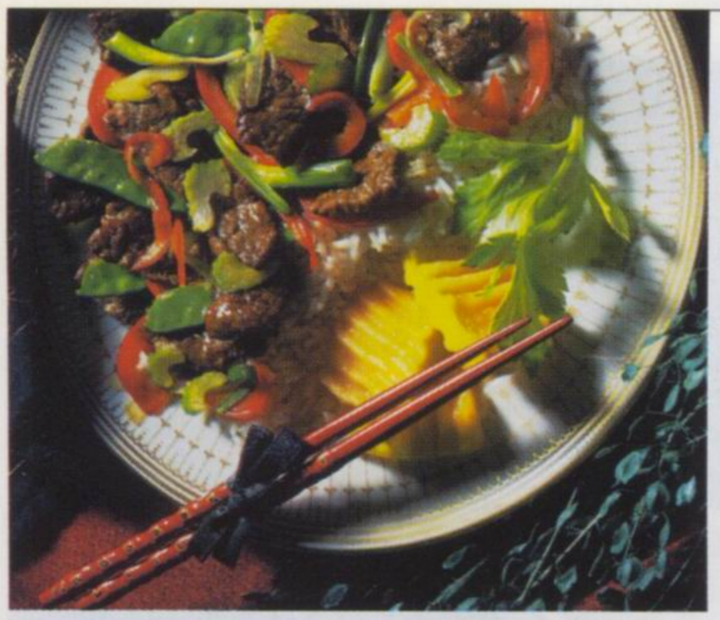
Страшно сказать — нас окружают предметы прошлого столетия. Пора, пора обзаводиться тем, что археологи будущего классифицируют как типичный продукт XXI века.

Бросить курить? Нет ничего... современней! *Никотинозаместительный ингалятор «Никоретте»*

Никогда еще практичность не была так шикарна. *Часы Pasha tourbillon automatic от Cartier*

Полная гамма *защитной пены для бритья от Gillette.* Оцени новизну!

Революционный способ идентификации личности — по радужной оболочке глаза. *Электронная система безопасности LG*



В «УЛЬЕ» КРУТЯТ СУШИ

Есть много способов весело провести время уик-энда. Но все рано или поздно приедается — и шашлык какой-то не такой, и живая природа со всеми этими букашками-таракашками утомила, и так далее. Радуйся! В Москве появилось новое развлечение для любителей экспериментов. Ресторан «Улей» открыл первую в Москве Школу суши. Теперь, приехав в выходные на поздний завтрак, поклонники японской кухни и просто любители новых ощущений могут надеть кимоно и своими руками совершить священный ритуал скручивания. Сначала — потренироваться вместе с сушигуру «Улья», затем — вместо него. Представь: твоя подруга в тоненьком шелковом кимоно с выражением покорности на лице склоняется перед тобой с суши, нигири и сашими на деревянной дощечке. Представить невозможно? Понимаем. Можешь утешить себя тем, что искусство суши — это для настоящих мужчин. Так что засучивай рукава и фантазируй!

РУССКОЕ ЛИЦО LONGINES

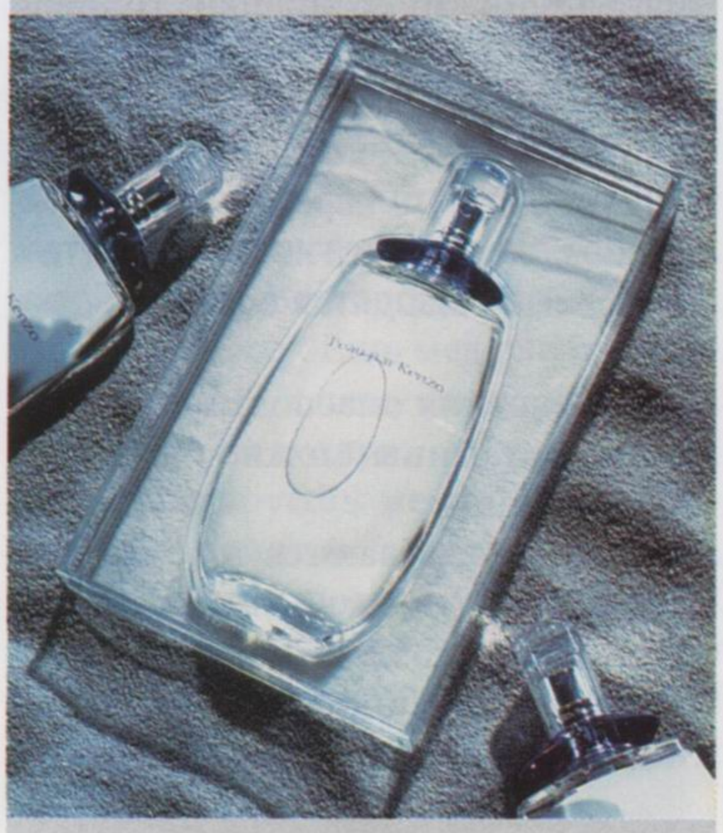
Старейшая швейцарская часовая фирма Longines в середине мая представила публике идею своего сотрудничества с популярным актером Олегом Меньшиковым. Г-н Вальтер фон Кенэл, президент Longines и ответственный за рынок России и другие восточные рынки, торжественно заявил журналистам: «Олег Меньшиков благодаря своим личным качествам и представительности превосходно интегрируется в нашу рекламную кампанию, проходящую под лозунгом «Элегантность — это стиль жизни». За заслуги в деле приобщения России к часовой культуре Олег был премирован часами Longines из коллекции La Grande Classique. Классика — скромно и с большим вкусом!

«ФОРМУЛА-1» ДЛЯ КАЖДОГО

Здорово собраться с приятелями на выходных у телевизора, чтобы попереживать за любимых пилотов. Еще здоровее делать это в каком-нибудь клубе — с пивом и орешками, с большим экраном, с отвязными шумными болельщиками. Но, увы, это всего-навсего эрзац! Если тебе хочется добавить в жизнь драйва — нужно ехать на гоночный трек, в гущу событий! Собрался? Есть варианты. Турфирма «Русибер» четвертый раз свозила клиентов на Гран-при в Барселону! Кто-то слетал только на три дня, кто-то задержался и поплавал еще недельку в море. Главное, что все были довольны! Сейчас завершаются переговоры о присвоении «Русибер» статуса официального распространителя билетов на барселонский трек (кстати, не только на гонки «Формулы-1»). Так что теперь ты сможешь запросто, зайдя в офис, прикупить пару билетов на вожделенную гонку. Или закажи их на сайте www.rusiber.ru!

ТОЛЬКО ДЛЯ ЭТОГО ЛЕТА

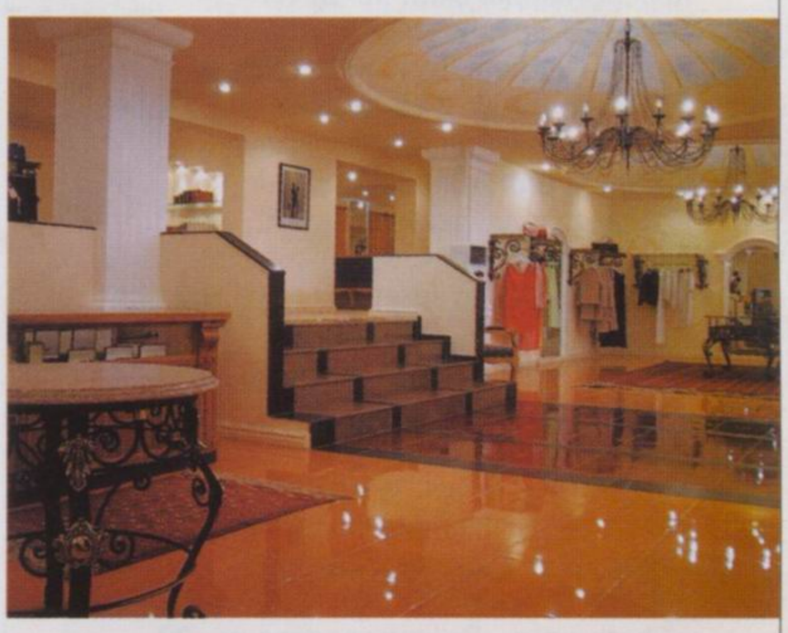
В салонах «Риволи» в конце мая появился новый ограниченный выпуск туалетной воды L'Eau par Kenzo pour Homme в оригинальной прозрачной упаковке, разработанной специально для лета-2001. Ее двойные стенки содержат песок, на фоне которого покоится флакон — капля воды. Парфюмеры уверяют, что легкий цитрусовый аромат L'Eau par Kenzo отлично освежает жарким солнечным днем. Стоит проверить!



ТАШКЕНТ — ГОРОД СТИЛЬНЫЙ

Еще 2000 лет назад по «Шелковому пути» (дороге из Китая в Западную Азию) через Ташкент тянулись долгие караваны верблюдов, груженые нарядами, тканями и драгоценностями. Отправляясь сейчас в путешествие по «Шелковому пути», не бери с собой большой чемодан, потому что в Ташкенте ты встретишь островок Европы, в котором представлено более 20 домов моделей, и все это бутик Europa-Exclusive. Более того, здесь же индивидуальный пошив костюмов, пиджаков, брюк и рубашек от Kiton. А чтобы твоя спутница не скучала, пусть заглянет в женскую половину того самого острова, в котором она сможет прикинуться в модели от Escada, Cerruti, MaxMara, L.Feraud и обувь от Paciotti, A.Guardiani, R.Botticelli, Casadei.

Республика Узбекистан, 700000, г. Ташкент, ул. Пушкина, 65. Тел.: (0099871) 137-1111.



К НАМ ПРИЕХАЛ, К НАМ ПРИЕХАЛ ЛАГЕРФЕЛЬД НАШ ДОРОГОЙ!

Чертовски приятно хоть в чем-то оказаться впереди Европы всей. В Москве открылся бутик Карла Лагерфельда, самый первый в Европе. Этот плодовитейший дизайнер Старого Света (марки Fendi, Chanel) создал свежую коллекцию pret-a-porter (сезона весна-лето 2001), которую, собственно, и представил после парижского показа в своем новом магазине. Все предметы коллекции, естественно, были выполнены из самых натуральных и благородных материалов — шелк, хлопок, лен. Покупатели восторженно хмыкали и радостно раскошеливались.

Адрес бутика:
Москва, Кузнецкий мост, д. 7.

ГДЕ ЧТО КУПИТЬ

Ermenegildo Zegna ТД «Москва», Кутузовский пр–т, 31
Mexx ул. Садовая–Черногрязская, 13; ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1; ул. Арбат, 15/43
Lancel ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25
Breitling м–ны Mercury, галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2; Кутузовский пр–т, 31; г–ца «Рэдиссон–Славянская», Бережковская наб., 2
Samsonite ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1
Volkl, Tecnica, Matre, Columbia, Casio G-Shock, JaneSport, Uvex Sport магазин «Спортмастер», Ленинский пр–т, 21
Donna Karan Кутузовский пр–т, 23
Shiseido Салоны Rivoli, Петровский Пассаж, ул. Петровка, 10; «Садко Аркада», Красногвардейский пр–д, 1А
Sisley «Орбор», Ореховый б–р, 15; Марьинский пассаж, ул. Люблинская, 110
Lancaster Салоны L'Etoile, ул. Большая Дорогомиловская, 5; Global USA, Ленинградский пр–т, 78; торгово–развлекательный комплекс «Магнит», ул. Удальцова, 42; «Седьмой Континент», ул. Миклухо–Маклая, 18А
Nivea «Рамстор», ул. Шереметьевская, 60А
Elizabeth Arden Салоны Rivoli, Петровский Пассаж, ул. Петровка, 10; «Садко Аркада», Красногвардейский пр–д, 1А
Decleor «Французские Галереи», Ветошный пер., 9; «ГУМ–Прага», Россошанский пр–д, 5; салоны L'Etoile, ул. Большая Дорогомиловская, 5
Christian Dior «Садко Аркада», Красногвардейский пр–д, 1А; ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1
Matis ТЦ «Арбат Престиж», ул. Наташи Ковшовой, 8/1
Aramis ГУМ, Красная площадь, 3; ЦУМ, ул. Петровка, 2
Panasonic сеть магазинов «Техносила», «М–Видео»; «Группа Нимал», ул. Щипок, д.22; группа компаний «КЛИМАТ ПРОФ», ул. Башиловская, д.19; группа компаний «Инрост», ул. Ткацкая, д.1; «Cherbrooke» Ленинградское ш., 39
Yohji Yamamoto Столешников пер., 16–18
Givenchy Петровский пассаж, ул. Петровка, 10
Kenzo Петровский пассаж, ул. Петровка, 10
Dolce & Gabbana Кутузовский пр–т, 31
Hugo Boss ул. Б. Дмитровка, 22; ул. Б.Дорогомиловская 9–11; ГУМ, Красная площадь, 3
Red Code ГУМ, Красная площадь, 3
Bosco di Ciliegi Петровский пассаж, 2–й этаж, ул. Петровка, 10
Timberland ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1
Montblanc Петровский пассаж, ул. Петровка, 10; ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1
Sergio Rossi Петровский пассаж, ул. Петровка, 10; «База–14», Столешников пер., 14
«Люкро» Земляной вал, 41
Массажеры Ленинградский пр–т, 14, к.1, тел. (095) 214 3405; м–ны «Высокий жизненный тонус», тел.: (095) 131 5616; торговая система «Тонус», тел.: (095) 150 9569; м–ны «Для душа и души», тел. (095) 933 8217, 937 5340/41

Проверенный факт: ни один из употреблявших марихуану в 43 г. до н. э. не дожил до наших дней.

МОЛОДО–ЗЕЛЕНО?

В молодые годы я курил анашу. Довольно активно, но потом завязал. Могут ли у меня со временем обнаружиться какие-нибудь вредные последствия?

В дыме марихуаны куда больше токсинов, чем в табачном, и повреждения слизистой в процессе курения травы куда более серьезны. В результате возрастает риск заболеть раком гортани или верхних дыхательных путей. И здесь срок давности не играет роли. Так что почаще посещай отоларинголога. Чем раньше обнаружатся неполадки — тем проще их устранить.

ЗАТМЕНИЕ В СПЛЕТЕНИИ

Почему... от... удара... в живот... перехва... тывает дых... анье?

В месте, которое мы привыкли называть солнечным сплетением, сходятся нервы, управляющие мышцами диафрагмы. Они же отвечают за ритм дыхания. Болевой шок — и нервы отключаются. В результате мышцы резко сокращаются и остаются в этом состоянии несколько секунд. А ты, соответственно, не можешь ни вдохнуть, ни охнуть. Для того чтобы быстрее выйти из бездыханного состояния, подними руки над головой и прогнись назад.

А и Б ЛЕТЕЛИ ПО ТРУБЕ

Одни говорят, что передозировка витаминов опасна. Другие говорят, что их излишки выводятся с мочой. Где правда?

С точки зрения опасности передозировки, витамины можно разделить на две группы:

► те, что усваиваются в сочетании с жидкостью и выводятся с мочой (C, B1, B2, B6, B12, ниацин, пантотеновая кислота, биотин и фолиевая кислота);

► те, что усваиваются лишь в сочетании с жирами и не выводятся с мочой (A, D, E и K).

Перебрать витаминов первой группы невозможно — излишки просто отправятся в увлекательное путешествие по канализации. Передозировка витаминами второй группы может принести вред: излишки D — проблемы с почками, излишки A — с печенью.

ФАНТОМНЫЙ НАСМОРК

Почему у меня полон нос соплей после того, как я побегаю или поезжу на велосипеде минут 25-30?

Интенсивные физические упражнения повышают кровяное давление, а значит, и температуру тела. В первую очередь это сказывается на слизистых носа. Разогреваясь, они поддаются на элементарную провокацию: на интенсивно вдыхаемый (даже не очень холодный) воздух они реагируют так же, как в морозный зимний день. Защитная реакция — повышенное выделение слизи (то есть соплей). И это нормально. Если их слишком много — померяй температуру. Может, ты просто простудился?

И БУДЕМ СЧИТАТЬ ВОПРОС ИСЧЕРПАННЫМ

Я слышал, что мужской организм рассчитан на определенное количество зякуляций. То есть, чем чаще ты делаешь это в юности, тем раньше бесславно закончишь свою половую жизнь. Да и вообще умрешь раньше. Так ли это?

Мы могли бы просто отделаться лаконичным «Конечно нет», но чтобы раз и навсегда закрыть эту тему, приведем развернутый ответ. Мочеполовая система — не мешок консервированных оргазмов. Они не могут протухнуть или кончиться, их даже нельзя доставать по мере надобности (что жаль). «Эякулят состоит из простатической жидкости и семенной жидкости, — развеивает мифы врач-репродуктолог Е.И. Померанцева, генеральный директор Медицинского центра вспомогательных репродуктивных технологий. — И пока простата работает, будут и эякуляции. К нам, например, недавно обратился пациент 76 лет с жалобами на то, что до 68 лет он занимался сексом каждый день, а теперь вот уже восемь лет живет в режиме «два раза в неделю». Нельзя ли, мол, вернуть ему былую активность. Так что сексуальное долголетие — весьма индивидуальный показатель».

ОТДЕЛЕНИЕ ВТОРОЙ СТУПЕНИ

Работа нервная — отрастил пивное брюхо и двойной подбородок. Хочу с ними расстаться. С животом — спасибо МН — вроде бы все понятно, а вот насчет второго подбородка... Читал у вас, как его замаскировать, но это меня не устраивает. Мне надо от него избавиться насовсем. Есть ли комплекс упражнений на эту тему?

Надеемся, что в проблеме борьбы с животом тебе понятно главное: надо избавляться от лишнего веса. Со вторым подбородком та же история, но, увы, не все так просто. Беда в том, что, в отличие от живота, в районе второго подбородка нет мышц, тренируя которые ты мог бы быстрее добиться результата. Единственное, что можно посоветовать, — массаж. Сбрасываешь вес — подбери подходящий для твоего типа кожи восстанавливающий крем и по утрам после бритья наноси его на свой второй подбородок. А затем тыльной стороной ладони равномерно похлопывай кожу под подбородком 2-3 минуты. Это поможет коже, растянутой жировыми отложениями, быстрее восстановить эластичность.

СОЛЬ И САХАР ПО ВКУСУ

Почему пот такой солено-горький?

Если вычесть сахар и ароматические добавки, то пот поразительно напоминает состав большинства энергетических напитков. Много воды, калий, кальций, хлорид кальция, магний, которые делают пот соленым. Чего нет в бутылочках, к которым ты прикладываешься во время тренировок, так это мочевины — побочного продукта, выделяющегося в процессе усвоения организмом белков и аминокислот. От нее и горечь.

У МЕНЯ ВЕЩАЕТ ЧРЕВО

Почему у меня бурчит и урчит в животе в самые неподходящие моменты — на важных встречах, когда я наедине с девушкой или в театре? Когда я сижу дома один, такого почему-то не происходит. Можно с этим что-то сделать?

То, что организм предательски шумит именно в самые ответственные моменты, вполне объяснимо. Это психосоматическое явление, т.е. физиологическая реакция на стрессовую ситуацию. У кого-то потеют ладони, кто-то начинает заикаться, у тебя происходит кишечный спазм. Газы и жидкости не могут пройти через сузившиеся проходы, в результате начинается бульканье и журчание. Как только стресс проходит, кишечник приходит в нормальное состояние. Советовать тебе меньше волноваться мы не будем, а вот что действительно можно сделать.

Глотай меньше воздуха. Газы — главная причина шумов в желудке. Поэтому избегай газированных, а также очень горячих или холодных напитков (излишки воздуха попадают в желудок, когда ты всасываешь жидкость, сложив губы бантиком). Не жуй жвачку. Ешь медленно — когда спешишь, опять-таки заглатываешь лишний воздух.

Если планируешь некое судьбоносное мероприятие, за пару дней исключи из рациона шумообразующие продукты — цветную, а заодно и белокочанную капусту, бобовые и прочую грубую клетчатку.

ТРАНСПЛАНТАЦИЯ ВОЛОС

Просто, естественно, на всю жизнь

В принципе, сейчас быть лысым модно. Тем более что лысые обычно таинственны, замкнуты и похожи друг на друга.

Если Вы все же предпочитаете собственный стиль и собственные волосы, приходите на консультацию в Медицинский центр доктора Минкина

Только в этой клинике с 1995 года производят трансплантацию волос по уникальным методикам
Подробнее - www.minkin.ru,
939 8608,
939 8606.

Медицинский Центр
доктора Минкина

Лицензия: МДКЗ 5731/5727

Дышать полезно всегда. Когда у кого-то это не получается, твой долг как гражданина и человека — попытаться вдохнуть жизнь в потерпевшего. Но осуществлять это надо умеючи. О том

как делать искусственное дыхание

нам рассказывает крупный специалист-спасатель, при виде которого у мужчин это самое дыхание нередко прерывается, — Памела Андерсон

У нас в Малибу, как известно, есть море. И там часто плавают разнообразные утопленники, которых легко отличить от остальных купающихся по характерному цианозному (то есть синему) цвету кожных покровов, а также по тому, что, как только они появляются в кадре, тут же начинает звучать тревожная музыка. Но надо отдать должное нашей команде — за все время, пока мы тут пребываем, по-настоящему почти никто и не утонул. Все потому, что мы очень хорошо умеем делать искусственное дыхание. Ведь мы так часто репетируем это реанимационное мероприятие, что на нас не рекомендуют смотреть детям до шестнадцати. (Хотя посмотреть есть на что.) Я бы всем рекомендовала пройти основательный курс обучения искусственному дыханию. Упражняться лучше всего не на бездушных и дефицитных манекенах, а на живых и легкодоступных людях. Любая ответственная девушка, думается, охотно проассистирует тебе в этом важном и нужном деле. Особенно если вы лежите на пляже уже целый день и вам как бы совершенно нечем заниматься.

Иллюстрации: Влад Лесников; фото: ФОТОбанк

ПОДГОТОВКА

Положи объект на спину и запрокинь его голову назад. Потом освободи его грудь от стягивающих предметов (некоторые из них застегиваются не сзади, как обычно, а спереди, на такие круглые застежечки). Теперь, не отвлекаясь на разные посторонние вещи, приступай к вентиляции легких. Для начала реши, как ты собираешься ее проводить: рот-в-рот или рот-в-нос. Я бы рекомендовала остановиться на первом варианте как на более традиционном.

В этом случае зажми нос объекта пальцами, открой свой рот пошире и приведи его в состояние полного контакта со ртом объекта, следя за тем, чтобы слияние происходило максимально герметично. Язык внутрь не засовывай — иначе в искренность твоих намерений никто не поверит.

Если ты мало знаком с объектом и кого-то из вас смущает излишняя интимность процесса, можно предварительно закрыть рот и нос объекта тонким носовым платком или марлей. (Это довольно пикантно, но эффективность, на мой взгляд, несколько снижается. Впрочем, о вкусах не спорят — не исключаю, что кому-то нравится вкус марли.)

КИСЛОРОД

Теперь с силой вдыхай воздух в легкие объекта. О том, что твои действия имеют успех, скажут такие признаки, как ритмично вздымающаяся, напряженная грудь и характерное порозовение лица — знак того, что ткани начали активно насыщаться кислородом. Еще бы — за один раз ты накачиваешь в объект почти полторы чайные ложки кислорода… или я тут с цифрами чего-то путаю?.. Кажется, это из какого-то другого тренировочного курса.

МАССАЖ

Если ты не слышишь, как бьется сердце объекта, есть риск, что у него замедлена или приостановлена сердечная деятельность. В этом случае совмещай искусственное дыхание с непрямым массажем сердца. Делай по 3–4 глубоких выдоха рот-в-рот, после чего размещай свои ладони крест-накрест на груди на равном расстоянии между сосками и несколько раз с силой нажимай на грудь объекта так, чтобы грудная клетка прогнулась. Эти манипуляции нужно проводить до тех пор, пока сердце не заколотится, объект не раскраснеется окончательно и не начнет дышать — тяжело, но самостоятельно.

ПУБЛИКА

Конечно, вокруг вас будут толпиться люди: всем волнительно, всем хочется помочь, поучаствовать, подержать свечку… Тем не менее публичный ажиотаж мешает процедуре прежде всего потому, что вам требуется сейчас большой приток свежего воздуха. Попроси окружающих куда-нибудь деться. Или хотя бы отступить на несколько шагов, чтобы не препятствовать циркуляции воздушных масс и не сбивать тебя с ритма. MH